

Geheimniss des guten Geschmacks

Lesen Sie hier das ausführliche Interview aus "Kompass Ernährung" Ausgabe 1/2018 mit Sterne- und Fernsehkoch Alexander Herrmann.



Alexander Herrmann ist Sterne- und Fernsehkoch. Seine Gabe, auch wenig erfahrenen Köchen sein kulinarisches Wissen näher zu bringen, stellt er unter anderem in seiner Kochschule und Koch-Fernsehsendungen unter Beweis.

IN FORM: Wie schmeckt für Sie der Frühling? Welchen Geschmack genießen Sie jetzt im Frühling am meisten?

Alexander Herrmann: Der Frühling hat zwei große Botschafter: der eine ist der fruchtig, säuerliche Rhabarber, der zweite natürlich der leicht süßliche Spargel mit seinem einzigartigen Geschmack. Bärlauch, aber auch die ersten Frühlingskräuter sind für mich klassische Frühlingsboten. Man kann also die erste wärmende Frühlingssonne jetzt auch auf dem Teller spüren.

Beschreiben Sie Ihre letzte "Geschmacksexplosion", also etwas, das Ihnen sehr gut geschmeckt hat?

Da muss ich gar nicht lange nachdenken! Mir ist ein ganz großer Moment tief in Erinnerung geblieben und zwar die Kombination aus einem Texas Longhorn Rind, welches von einem befreundeten Züchter aus der Umgebung stammt und Nougat, bzw. Haselnuss. Das Fleisch haben wir erst geschmort und dann gezupft. Mit dem Schmorsud noch einmal vermischt, vorsichtig erwärmt und dann oben drauf eine dünne Scheibe Nussnougat gegeben. Mit einer Prise Salz, gerösteten und gehobelten Haselnüssen, sowie dem Abrieb einer Calamondin-Orange gewürzt. Die Kombination aus diesem würzigen Fleisch mit der leicht natürlichen Süße und dem Nougat war absoluter Wahnsinn!

Sie haben schon als Kind Ihre Leidenschaft fürs Kochen entdeckt. Wie hat sich Ihr Geschmack im Laufe des Lebens verändert?

Die Geschmacksveränderung ist ein klassischer Prozess, dem wir alle unterliegen. Grundsätzlich schmeckt mir alles noch von früher. Ein Wiener Schnitzel, oder auch ein Brot mit Butter und Salz, genauso wie Tomatensuppe mit Reis und pochiertem Ei. Das sind alles Kindheitserinnerungen, die mich auch heute noch berühren. Aber natürlich entwickelt man sich weiter und wagt geschmacklich im Laufe der Zeit mehr Dinge. Generell gilt: der Mensch ist bei Geschmack erst sehr skeptisch. Kinder probieren Speisen beispielsweise bis zu sieben Mal, um zu entscheiden, ob es ihnen schmeckt, oder nicht. Wir sind auf der Zunge einfach nicht so schnell reformfähig.

In Ihrem Buch "Geschmacksgeheimnisse" verraten Sie die Geheimnisse des guten Geschmacks. Würden Sie für uns ein kleines Geheimnis lüften?

Bei Geschmacksgeheimnissen geht es immer um die Kombination aus Handwerk und kreativer Leistung. Ein gutes Beispiel ist das Fleischpflanzerl: Hier gibt es drei Geheimnisse. Die Zwiebel darf nicht roh in den Teig, sonst macht sie das feine Aroma des Fleisches kaputt. Das zweite Geheimnis liegt in dem richtigen Mengenverhältnis von Brot und Fleisch. Das Volumen des Brotes muss 40 Prozent sein, das vom Fleisch 60 Prozent. Dadurch bleibt das Fleischpflanzerl saftiger und hat einen intensiveren Geschmack, weil der Fleischsaft im Inneren bleibt und nicht verbraten wird. Und das ist das dritte Geheimnis: Das Fleischpflanzerl darf nicht in zu viel und zu heißem Fett gebraten werden. Also runter mit der Temperatur und schön langsam garen. Wenn es fertig ist, kann man einmal kurz mit gröberer Hitze eine Kruste geben. Alle anderen Aromen wie Senf, Meerrettich & Co - außer Salz und Pfeffer, die kommen vorher rein - gebe ich am Schluss auf die fertigen Fleischpflanzerl oben drauf.

Ist ein guter Geschmack erlernbar? Wie geht das?

Na ja, erst einmal ist ja die Frage: Was ist guter Geschmack? Aber grundsätzlich ist das bewusste Wahrnehmen von Geschmack erlernbar. Der größte Fehler, den viele machen, ist einfach zu essen, ohne auf das Essen an sich zu achten. Man muss sich auch einfach mal auf den Geschmack konzentrieren und sich darauf einlassen, was passiert und was man alles wahrnimmt. Dazu gehört aber auch das, was man sieht, riecht und spürt beim Essen.

Was ist Ihre Lieblingsspeise?

Ich stehe total auf Pasta, liebe aber auch Schnittlauchbrot, weil es mich erdet. Es ist wahrscheinlich das beste Essen, was man als Einfachstes auch in Deutschland zubereiten kann, um Heimat zu spüren und zu schmecken, denn nirgends auf der Welt ist die Brotkunst so gut und so vielfältig, wie bei uns. Ein Sauerteigbrot mit Butter, Schnittlauch und einer Prise Salz ist Heimat pur und das ist definitiv etwas, was mich nicht nur erdet, sondern einfach glücklich macht!

Was schmeckt Ihnen persönlich nicht?

Es ist allseits bekannt: ich mag keinen Rohmilchkäse, vor allem die nicht, die stinken, wie etwa Blauschimmelkäse, Gorgonzola oder Roquefort. Ich esse einfach ungerne etwas, was auf der Zunge weiterstinkt. Hingegen ist Mozzarella, Parmesan oder auch ein guter Allgäuer Bergkäse etwas, was ich gerne esse.

Haben Sie einen Tipp, wie man sich oder auch Kindern gesunde Lebensmittel (z.B. Obst, Gemüse, Vollkorn) schmackhaft machen kann?

Gesund ist erst einmal frisch zu kochen! Der Prozess des Kochens führt Kinder und auch alle anderen zum Essen heran. Dieses ist der erste Türöffner, vor allem dann, wenn man es zusammen macht. Mit einem einfachen Tafelmesser kann auch das kleinste Kind eine Gurke schneiden. Wenn das Kind die Scheiben dann zum Beispiel mit etwas Joghurt zu einem Joghurt-Gurkensalat anzumachen und die Eltern dieses loben, wird das Kind Spaß am Kochen erleben und daran wachsen. Aber keine Panik: nur weil ein Kind vielleicht noch nicht so viel Gemüse isst, heißt es noch lange nicht, dass das auch so bleibt. Ich habe meinen ersten Salat erst mit 17 Jahren gegessen. Auf jeden Fall behaupte ich, dass gemeinsames Kochen definitiv den Zugang zu gesunden Lebensmittel fördert.

Drei Gerichte, die für Sie Genuss und Gesundheit perfekt kombinieren?

Eine frisch gekochte Hühnersuppe mit ausreichend Gemüse drinnen, so dass der Anteil zwischen Fleisch und Gemüse eine ausgewogene Balance hat. Natürlich kauft man sich hierfür ein Suppenhuhn vom Bauernhof. Hier kommt es natürlich drauf an, was das Huhn gefressen hat, damit man daraus auch eine gesunde Suppe kochen kann. Das zweite Gericht wäre ein einfaches, aber genussvolles Wok-Gemüse. Einfach klein geschnittenes Gemüse anschwenken, mit Salz, Pfeffer und einem kleinen Schuss Sojasoße würzen. Hier muss man darauf achten, dass die Soße keine künstlichen Glutamate enthält. Übrigens geht ein Wok-Gemüse auch in der Pfanne. Pfannengemüse klingt einfach nur nicht so sexy. Da meine persönliche Leidenschaft Artischocken sind, wähle ich als drittes Gericht rohe Artischocken. Einfach putzen und über einen dünnen Trüffelhobel ganz fein aufreiben, sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, Olivenöl und ein paar kleingeschnittene schwarze Oliven hinzufügen. Dazu ein wenig Brot. Rohe Artischocken sind für mich eine super Delikatesse und sie ist sehr gesund!

Welche Zutaten sollte man immer zu Hause haben, um Gerichten im Handumdrehen einen interessanten Geschmack zu verleihen?

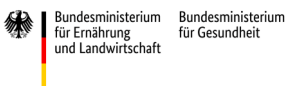
Das sind natürlich immer verschiedene Gewürze. Dazu gehören zum Beispiel ein gutes Curry, verschiedene Pfeffersorten und auch eine natürlich fermentierte Soja-Soße. Außerdem macht mir Tandoori momentan sehr viel Spaß. Heutzutage gibt es ja einige sehr gute Gewürzmanufakturen, die unterschiedliche Gewürzmischungen anbieten. Ich liebe diese Mischungen! Außerdem bestehe ich auf Fleur de Sel, weil sein besonders feiner Geschmack über den des einfachen Salinensalzes hinausgeht. Das sollte man immer zu Hause haben. Bei allen Gewürzen gilt selbstverständlich eine gute Sorgfaltspflicht in der Qualität der Gewürze.

In diesem Jahr sind Sie mit Ihrer Koch-Late-Show auf Deutschlandtour. Auf der Bühne geben Sie Tipps aus der Sterneküche, die auch am heimischen Herd funktionieren. Sie zeigen unter anderem, wie man mit wenig Aufwand viel Geschmack erzeugt. Können Sie uns ein Beispiel geben?

Ich erkläre in meiner Show mit welchen einfachen Handgriffen man beispielsweise einen Fisch auf der Haut knusprig braten kann. Ein Kunststück ist auch ein Stück Fleisch rosa auf den Punkt hinzubekommen. Wenn man mir in der Show einmal sechs Minuten über die Schulter geguckt hat wird man für immer und ewig das perfekte Steak braten können! Eine "Ganze Ente" ist sicherlich ein Königsgericht, auf das ich mich in der Show vorbereitet habe. Hier zeige ich wie man mit wenigen Tricks ganz einfach ein verblüffendes Ergebnis zaubern kann!

LINK

Mehr rund ums genussvolle und gesunde Essen finden Sie im "**Kompass Ernährung**",
Ausgabe 1/2018



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/in-form/botschafter/geheimniss-des-guten-geschmacks/>