

KOCHMETHODEN

Bevor wir die verschiedenen Techniken vorstellen, möchten wir ein für alle Mal klarstellen: Ein offenes Feuer ist nicht lediglich eine Variante des Grillens mit Brennholz anstelle von Kohle oder Briketts. Ein Lagerfeuer kann so viel mehr. Im Feuer kann man etwas einhüllen und isolieren. Die Strahlungswärme ermöglicht ein sanftes Garen. Außerdem kann man damit Speisen rösten, räuchern und braten. Hier findest du eine Erklärung der Kochmethoden, die dir im Buch begegnen werden, und welche Zutaten sich besonders gut eignen.

Anbrennen (Feuerstärke 4–5)

Faustregel: Was geschält werden kann, lieber nicht schälen. Obst und Gemüse schmecken vorzüglich, wenn man sie direkt ins Feuer wirft, bis sie verkohlt sind. Die Säfte im Inneren des Gemüses verhindern, dass die Schale abplatzt, bevor es gar ist, und so wird es in seinem eigenen Saft gedämpft und von innen gegart. Gleichzeitig wird es leicht geräuchert, und ein Teil der Flüssigkeit verdampft, was den Geschmack intensiviert.

Gut geeignet für: Rote Bete, Butternut-Kürbis, Lauch, Kohl, große Karotten, Daikon, Knollensellerie, Kartoffeln, Spargel, Ananas, Kürbis, Zwiebeln, Paprika und Auberginen.

Clinching (Feuerstärke 6)

Dieser Begriff aus dem Boxsport beschreibt hier den direkten Kontakt zwischen intensiver Glut und Bratgut. Dieses Verfahren wird auch als „dirty cooking“ bezeichnet, aber es ist eine viel sanftere und sauberere Art des Kochens, als man denkt.

Gut geeignet für: Grünkohl, Karotten und Frühlingszwiebeln.

Confieren (Feuerstärke 5–6)

Auch diesen Begriff haben wir uns ausgeborgt – in Wirklichkeit handelt es sich um eine Technik, bei der Entenkeulen gesalzen und in ihrem eigenen Fett gegart werden. Aber wenn man das tierische Fett durch Butter ersetzt, eignet sich diese Zubereitungsart auch hervorragend zum Garen von Gemüse, vor allem von Sorten, die etwas mehr Zeit brauchen. Anders als beim Frittieren ist die Temperatur gerade hoch genug, damit das Wasser im Gemüse verdampft, wodurch die Konsistenz dichter und der Geschmack intensiver werden. Nach dem Confieren legen wir das fertige Gemüse meistens noch auf den Grillrost, um ihm eine knusprige Kruste zu verpassen.

Gut geeignet für: Karotten, Petersilienwurzeln, Rote Bete, Pastinaken, Kartoffeln und Topinambur.

Hängen (Feuerstärke 1–6)

Das Hängen eignet sich hervorragend für saftigeres Obst und Gemüse, das beim Räuchern schonend gedörst wird. Es intensiviert den Geschmack und verleiht den Speisen einen gewissen Biss.

Gut geeignet für: Tomaten, Paprika, Zucchini, Kürbis, Kürbisse, Ananas und Birnen.

Grillen (Feuerstärke 5–7)

Gegrillt wird im Wesentlichen auf einem Rost, wobei der Abstand entscheidend ist. Je näher an der Glut, desto mehr Farbe und desto kürzer die Garzeit. Je weiter weg, desto länger kann das Gemüse garen, ohne zu verbrennen. Eine in Scheiben geschnittene Süßkartoffel zum Beispiel wird am besten in einem relativ großen Abstand zur Glut gegart, damit das Fruchtfleisch durchgebraten wird, bevor die Schnittfläche verbrennt. Eine saftige Zucchini hingegen sollte sehr nah am Feuer gegart werden, damit sie ihre Struktur behält.

Gut geeignet für: Spitzkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Palmkohl, Avocado, Salat, Trauben, Pilze, Süßkartoffeln, Zucchini und Melone.

Grillen im Sieb (Feuerstärke 5–6)

Das Grillen im Sieb eignet sich für kleine Gegenstände, die aufgrund ihrer Größe nur schwer auf einem Grillrost untergebracht werden können. Im Sieb nehmen sie während des sanften Garvorgangs Rauch und Geschmack auf. Dabei sollten sie regelmäßig geschüttelt werden.

Gut geeignet für: Nüsse, Samen, Beeren und Bohnen.

Flambadou (Feuerstärke 4–5)

Hierbei handelt es sich um eine alte französische Zubereitungsform, bei der brennendes Fett über eine Zutat gegossen wird, wodurch die Oberfläche sanft gegart wird und ein dünner, schmackhafter Film zurückbleibt. Sie eignet sich für saftiges Gemüse, das von einer kurzen Garzeit profitiert und das Fett und seinen Geschmack absorbieren kann.

Gut geeignet für: Tomaten, Kopfsalat, Spinat und anderes Blattgemüse.

Drehspieß (Feuerstärke 4–5)

Ein Drehspieß sorgt für eine gleichmäßige, sanfte und einheitliche Hitzebehandlung der Zutaten, die mit zunehmender Hitzedurchdringung in der Mitte langsam karamellisieren. So entsteht eine dichte und geschmacksintensive Oberfläche, während das Innere saftig bleibt. Und nicht nur Hähnchen profitieren von einer kleinen Karussellfahrt: Der Drehspieß ist ideal für Gemüse.

Gut geeignet für: Pilze, Ananas, Blumenkohl, Kürbis, Kohl, Rotkohl und Knollensellerie.

Backen (Feuerstärke 4–6)

Dafür kann man wahlweise Salzteig oder Ton verwenden, um robusteres Gemüse einer gewissen Größe einzuwickeln und zu garen. Backen ist eine wunderbare Kochtechnik, effizient und effektiv: Man umhüllt die Speisen mit einer harten Schale aus Ton oder einem stark gesalzenen Teig, der die Säfte und die Hitze zurückhält und die Speisen sanft gart. Beim Herausnehmen aus dem Feuer sieht das Ganze aus wie ein prähistorisches Fossil, und es ist immer wieder faszinierend, wenn die „Verpackung“ geöffnet wird und das Essen zum Vorschein kommt.

Gut geeignet für: Knollensellerie, Kartoffeln, Kohlrüben und Pastinaken.

Kochen in einem Dutch Oven, Schmortopf oder einer Pfanne (Feuerstärke 5–8)

Ein Dutch Oven unterscheidet sich von einem normalen Topf durch die Ausführung des Deckels, die es ermöglicht, die Glut oben auf das Gefäß zu legen. So wird die Hitze gleichmäßiger verteilt, als wenn sie nur von unten kommt. Außerdem ist er mit kleinen Füßen ausgestattet, wodurch die Glut unter dem Topf mit Sauerstoff versorgt wird und nicht erstickt. Mit einem Dutch Oven kann man ein so knuspriges und fluffiges Brot backen, dass ein normaler Ofen kaum mithalten kann. In Bezug auf den Geschmack könnte man jedoch argumentieren, dass man mit einem Schmortopf oder einer Pfanne ebenso gut in der Küche kochen könnte. Die Lebensmittel sind derart vom Feuer isoliert, dass sie dessen typischen Geschmack weniger gut aufnehmen. Deshalb versuchen wir normalerweise immer, das Feuer auf irgendeine andere Weise ins Spiel zu bringen, etwa indem wir einige der Zutaten mit direkterem Kontakt zum Feuer grillen, clinchen oder verbrennen, sodass der Geschmack des Feuers in das Essen gelangt.

Gut geeignet für: Eintöpfe und Brot.