

4/2008 € 2,90

DAS ÖSTERREICHISCHE KOCHJOURNAL

GUSTO

GUSTO
unterwegs
An der Donau

4 x Lamm

Von Curry bis Ossobuco

Bärlauch

Frisches Grün

Oster-Menü

Einfach und schnell

Schokolade

Torte, Soufflee, Cookies

Kochschule

Striezel perfekt flechten

www.gusto.at

Frühlingsküche

Gesund, leicht - und so köstlich.

Vitamine zum Wohlfühlen.



9 004378 040003



Der Tüftler. In der heimeligen Stube des ländlichen Gasthofes läuft der Fernseher, was dem Szenario eine italienische Note gibt. Aus dem Hinterzimmer sind Cellocklänge zu vernehmen. Rainer Melichar, gleichermaßen begnadeter wie bescheidener Koch, wartet in der Küche auf uns. Der Huchen soll nach der „Succowell“-Methode, die „jeder Depp“ anwenden kann, seine höheren Weihen erhalten. Melichars geniale „Saft-Küche“ kann auf jeden langwierig gekochten Fond verzichten, stattdessen schickt er Sellerie und anderes Gemüse durch die Saftpresse. Die Säfte werden frisch, einmal aufgekocht und filtriert oder eingekocht verwendet, sie bereichern die Gerichte mit einem Maximum an Aroma und machen Suppenwürfel überflüssig. Weil die Methode so einfach ist und viele Köche schon so verbildet sind, investiert Rainer Melichar das bisschen Freizeit, das er hat – er steht alleine in der Küche des gut

frequentierten Gasthofes – in die Schulung von Kollegen. Und das sind durchwegs solche mehrfach behabter Lokale.

Zurück zu unserem Huchen, an dem Rainer Melichar demonstriert, wie schnell die Idee vom Ragout realisierbar ist. Wo andere erst einen Fischfond köcheln müssen, haben wir in wenigen Augenblicken einen aromatischen Grundfond gezaubert.

Mit missionarischem Eifer legt er los, stopft eine Petersilwurzel in den Entsafter, zugleich gießt er Wasser in das Gerät. Der Saft, der unten rauskommt, wird nur noch aufgekocht, durch ein Baumwolltuch filtriert und fertig ist das Feinsucco. Gewürzt mit Safran und etwas Cayenne haben wir den aromatischen Fond, in dem die Huchenstücke gar ziehen. Komplettiert wird das puristische Gericht mit in Olivenöl geschmorten Romanesco-röschen, die unvergleichlich aromatisch auch pur mit einem Stück Weißbrot schmecken.



Die grandiose „Succowell“-Aromaküche des Rainer Melichar ist wie geschaffen für unseren Huchen.

DONAU-HUCHEN-RAGOUT

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

400 g Huchenfilets (entgrätet;
ersatzweise Lachsforelle oder Lachs)

2 Petersilwurzeln, 1 Romanesco

125 ml Olivenöl, 1 MS Safranpulver

Salz, Cayenne, Zitronensaft, Essig

1 Romanesco in Röschen teilen, in einer großen Pfanne in 3 EL vom Öl anbraten, salzen. 3 EL Wasser zugeben, zudecken und bei schwacher Hitze weich dünsten (ca. 20 Minuten). Gegen Ende der Garzeit mit restlichem Öl beträufeln.

2 Petersilwurzeln mit der 4-fachen Menge Wasser entsaften. Saft aufkochen, durch ein Tuch seihen – fertig ist der Grundfond, der „Feinsucco“.

3 Filets in Stücke schneiden. Feinsucco erhitzen, Safran, Gewürze, Essig und Zitronensaft zugeben. Fischstücke darin kurz gar ziehen lassen.

4 Ragout anrichten, Romanesco darauf verteilen, mit dem „Gemüse-Öl“ beträufeln. Mit Weißbrot oder gedämpften Erdäpfeln servieren.

Nährwert pro Portion
495 kcal; 44 g EW; 44 g Fett;
3 g KH; 0 BE; 35 mg Chol.

