

**KOCHSCHULE**

# Goldener Herbst auf dem Teller

Eine Kürbissuppe schmeckt fein – aber auf die Dauer wird der Herbst-Klassiker auch etwas langweilig. Deshalb hat sich Hans Jörg Bachmeier ein besonderes Gericht mit Kürbis ausgedacht: Der Spitzenkoch formt diesmal aus dem Kürbisfleisch Nocken. Zum Dahinschmelzen.

VON STEPHANIE EBNER

Mit dem Herbst kommt auch die Kürbiszeit. Aus gutem Grund. „Der Kürbis ist in der Küche ein Alleskönner – er schmeckt als Suppe, deftig im Eintopf oder sogar süß als Muffin.“ Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier hat sich für Gnocchi entschieden. Doch die macht er nicht klassisch wie die Italiener mit Kartoffeln, sondern bereitet sie mit Mehl zu. Und natürlich Kürbisfleisch.

Ein schnelles Rezept – vorausgesetzt, man rechnet die Zeit, die der Kürbis im Ofen schmort, nicht dazu. Denn bevor das eigentliche Kochen beginnt, schiebt Bachmeier einen Hokkaido („Mein absoluter Favorit.“) ins Rohr. Für 90 Minuten.

Sobald dieser weich gebakken herauskommt, kann man dem Kürbis mit Löffeln zu Leibe rücken. Denn Schale und Kerne verarbeitet der Spitzenkoch nicht. Als Faustregel gilt: Die Hälfte vom Gesamtgewicht des Kürbisses ergibt das zu verarbeitende Fruchtfleisch. „Zu klein sollte der Kürbis nicht sein – sonst stimmt das Verhältnis zwischen Haut und Fruchtfleisch nicht mehr.“

Bachmeier empfiehlt, den geschmorten Kürbis frisch zu verarbeiten. Vorbereiten lässt sich der Kürbis nicht. Sobald das Fruchtfleisch püriert ist, geht's ganz schnell. Den fertigen Teig mit zwei Löffeln zu Nocken formen – dazu die Löffel zwischen durch immer wieder in heißes Wasser tauchen.

In die Nockenmasse gehört geriebener Parmesan – „das Beste daran ist übrigens die Rinde“, erklärt der Spitzenkoch unseren Lesern. „Da steckt der ganze Geschmack unsern Lesern.“ Und dann verrät der Spitzenkoch, was er sonst mit Parmesanresten macht: „Einfach in den Ofen schieben und leicht schmelzen. Himmlisch.“ Dazu reicht ein Stück Bauernbrot.

Doch zurück zu den Kürbisnocken. Bachmeier richtet sie mit Radicchio an. „Die Süße der Nocken harmonisiert perfekt mit der leichten Bitternote des Salats.“ Der Tipp vom Profi: „Radicchio immer in lauwarmen Wasser waschen. Das minimiert die Bitternote.“

Kürbis, Parmesan, Radicchio und Pinienkerne – das schmeckt nach dem Piemont. Und schaut auf dem Teller nach goldenem Herbst aus. „Ein Farbenspiel fürs Auge und ein Genuss für den Gaumen“, sagt Hans Jörg Bachmeier zufrieden. So einfach geht gute Küche.

**KOCHSCHULE**

Das nächste Mal geht es in Bachmeiers Kochschule richtig wild zu: Denn der Spitzenkoch zeigt unseren Lesern bei der nächsten Kochschule wie man mit **Wildfleisch** umgeht. Diese findet am **Montag, 13. November**, statt. Wer dabei sein will, bewirbt sich per Mail unter **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los.



**Der Herbst könnte goldener nicht sein:** Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier formt bei der Leserkochschule diesmal aus Hokkaido-Fleisch wunderschöne Nocken. „Ein Gericht, das schnell geht und eine tolle Alternative zum Klassiker, der Kürbissuppe ist.“ Dazu wird der Hokkaido-Kürbis zunächst im Ofen geschmort. Zur süßen Note des Kürbis passt übrigens die Bitternote des Radicchio. Ein Traum.  
FOTOS: OLIVER BODMER



**Kürbisnocken auf Spinatbett mit Trevisano-Salat**

*Radicchio trevisano ist eine längliche Art des Radicchio und kommt ursprünglich aus dem italienischen Ort Treviso im Veneto. Sein Geschmack ist etwas milder als die der anderen Sorten. Radicchio ist ein Blattgemüse, gehört botanisch zu den Zichorien und hat einen leicht bitteren Geschmack. Entfernt man die Blattrippen, ist er weniger bitter. Außerdem hilft es, Radicchio lauwarm zu waschen. Radicchio kann roh als Salat gegessen werden, in der italienischen Küche wird er oft gegrillt oder gebraten und mit Pasta oder Risotto serviert.*



Der Herbst deckt diesmal den Tisch.

**Zutaten für 6 Personen:**

- für die Nocken: 1 Hokkaido Kürbis ca. 1,5 kg (ergibt ca. 750 g Fruchtfleisch) 1 Eigelb 1 Ei 130 g Mehl 130 g Parmesan, fein gerieben Salz
- Pfeffer aus der Mühle 30 g kalte Butter
- für das Spinatbett: 50 g kalte Butter 1 Knoblauchzehe 50 g Pinienkerne 600 g Blattspinat 2 Lauchzwiebeln (weiß und grün getrennt in feine Röllchen geschnitten) Salz Pfeffer Muskat 1 Radicchio Trevisano 2 Radicchio Trevisano Tardivo 3 EL Condimento di Balsamico 2 EL kalt gepresstes Olivenöl Salz Pfeffer aus der Mühle
- für die Garnitur: 0,1 l Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl) 4 Zweige frischer Salbei (von drei Zweigen die Blätter zupfen) 60 g Parmesanpäne

- venöl Salz Pfeffer aus der Mühle

- für die Garnitur: 0,1 l Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl) 4 Zweige frischer Salbei (von drei Zweigen die Blätter zupfen) 60 g Parmesanpäne

**Zubereitung:**  
1. Für die Kürbisnocken, Kürbis im

ganzen auf ein Backblech legen und in den auf 180°C vorgeheizten Backofen schieben und für ca. 90 Minuten garen lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, den Strunk herausnehmen und den Kürbis vorsichtig zerteilen. Mit einem Löffel die Kerne herauslösen. Das Fruchtfleisch in einen Mixer geben und pürieren.

2. Fruchtfleisch mit Mehl, Eiern und Parmesan vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
3. In einem großen Topf Wasser zum Sieden bringen. Wasser mit Salz und einem Zweig Salbei würzen. Mit Hilfe von zwei Löffeln Nocken aus dem Kürbisteig abstechen und in dem siedenden Wasser ca. fünf bis sechs Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen.

4. 50 g kalte Butter in eine beschichtete Pfanne geben und aufschäumen. Die Nocken hinzugeben und bis zum Anrichten warm halten.

5. Für den Spinat, Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne an-

rosten. Spinat waschen und leicht abtropfen lassen. Butter in einem Topf aufschäumen, weiße Röllchen von der Lauchzwiebel und die angeknackste Knoblauchzehe hinzugeben und den Kürbis vorsichtig zerteilen. Mit einem Löffel die Kerne herauslösen. Das Fruchtfleisch in einen Mixer geben und pürieren.

6. Für die Garnitur in einem Topf das Öl erhitzen. Salbeiblätter in dem Öl frittieren und danach auf ein Küchentuch legen.

7. Trevisano und Tardivo mit lauwarmem Wasser waschen, abtropfen und in dem Salbei-Öl (siehe oben) anbraten, mit Condimento di Balsamico ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Grüne der Lauchzwiebeln dazugeben und durchmischen.  
8. Anrichten: Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kürbisnocken darauf anrichten. Den Trevisano Salat zu den Nocken legen und mit den frittierten Salbeiblättern garnieren. Parmesanpäne locker darüber streuen. Olivenöl über die Teller träufeln.



Farbenspiel: Kürbis mit Radicchio und Spinat.



Salbei ist nicht nur gesund – er passt auch hervorragend zum Kürbis.



Mit Mehl wird das Kürbisfleisch gemischt.



Es ist angerichtet: Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier mit unseren Lesern.

**KOCHBUCH**

**So kochen wir am liebsten**

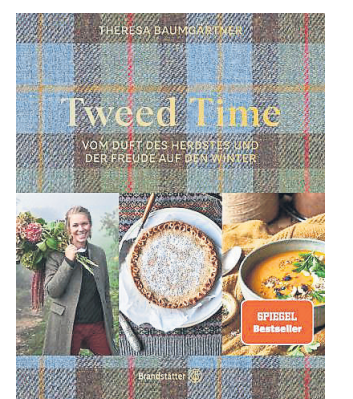
Sie sind die dienstältesten Fernsehköche der Republik und seit mehr als 36 Jahren auf Sendung – Martina und Moritz. Was sie auszeichnet: Sie kochen ideenreich, aber ohne großen Firlefanz. Ihre Gerichte sind zu Hause gut umsetzbar. Am liebsten lassen sich Martina und Moritz rund ums Mittelmeer und von den Küchen Asiens inspirieren und setzen ansonsten gern auf regionale Traditions- und Familienrezepte. Frische saisonale Zutaten, die sich zum richtigen Zeitpunkt im Jahr günstig, einfach und in gu-



ter Qualität besorgen lassen, sind Grundlage ihrer Küche. So stehen in ihrem neuen Kochbuch lauter Lieblingsgerichte, die zwar wenig Mühe, dafür aber umso mehr Eindruck machen, wenn Gäste kommen.  
So kochen wir am liebsten. Martina und Moritz. Soeben im Becker Joest Verlag. 192 Seiten. 32 Euro.

**Tweed Time zum Start in den Herbst**

Der Erscheinungstermin hätte passender nicht sein können: Nach einem traumhaft langen Altwiebersommer schlägt das Wetter in diesen Tagen um. Es wird Herbst. So richtig, mit dem ersten Nachtfrost und Regenschauern. Endlich, sagt so mancher, der sich aufs Einkuscheln in der Wohnung freut. „Vom Duft des Herbstes und der Freude auf den Winter“ handelt auch das neue Kochbuch von Theresa Baumgärtner. Die Österreicherin genießt mit uns das Rascheln von goldenem Herbstlaub und nimmt uns mit auf eine magische Reise durch den üp-



pigen Herbst Schottlands. „Eine Zeit voller Magie und Inspiration“, wie sie sagt. Aus frisch geerntetem Obst und Gemüse aus dem Garten von Hazelnut House zaubert Theresa einfache Wohlfühlgerichte. Es duftet nach Kürbissuppe und frisch gebackenem Brot aus dem Ofen. Es gibt ein Waldpicknick und den schönsten Pflaumenkuchen. Wir gießen Tee auf, backen zartknuspriges Shortbread. Tiefrot sind die üppigen Dahlien für die zauberhafte Tischdekoration. Auch ein Besuch der schottischen Highlands darf dabei nicht fehlen. Eindeutig, jetzt ist Tweed Time.

Tweed Time. Vom Duft des Herbstes und der Freude auf den Winter. Theresa Baumgärtner. Erschienen im Brandstätter Verlag. 256 Seiten. 36 Euro.