

Grüner Farbklecks auf dem Teller

Spinat ist gesund, kalorienarm und passt zu vielen verschiedenen Gerichten

VON CAROLIN SCHNEIDER

Büchsenweise Spinat schluckt Popeye, der Zeichentrick-Matrose, der das grüne Gemüse wohl so bekannt gemacht hat wie sonst niemand. Aber kein Wunder, erlangt der Mann mit den dicken Armmuskeln doch durch ein bisschen Spinat die Kraft, es mit allen Bösewichten der Welt aufzunehmen. Das führte dazu, dass Generationen von Kindern dazu aufgefordert wurden, Spinat zu essen, denn „dann wirst du groß und stark!“. Was dahinter steckt? Der Mythos um einen überdurchschnittlichen Eisenanteil im Gemüse: In 100 Gramm Spinat sollen 35 Milligramm Eisen stecken. Das stimmt so allerdings nicht, zumindest nicht für frischen Spinat. Ein Schweizer Professor hatte den Wert Ende des 19. Jahrhunderts zwar richtig berechnet.

Aber er hatte getrockneten Spinat untersucht, nicht frischen. Dieser besteht zu einem sehr großen Teil aus Wasser und aus 3,5 Milligramm Eisen. Damit liegt der Spinat in der Reihe eisenhaltigen Gemüses aber immer noch weit vorne.

Und auch sonst hat das grüne Gemüse einiges drauf: Es ist kalorienarm, aber reich an Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen. Außerdem passt Spinat zu vielen Gerichten dazu. „Ich esse Spinat am liebsten zu Fisch“, sagt Christian Kölbl, Küchenmeister im Restaurant Ochsen in Mundelsheim. Für sein Rezept hat er jedoch Tafelspitz verarbeitet, „weil das bei uns im Restaurant ein Klassiker ist“, sagt er. Das Gericht steht auch ab und zu auf der Speisekarte des Ochsen. Und Blattspinat gehöre da einfach dazu. Das Gemüse bildet auf dem Teller einen schicken grünen Farbklecks. Das

Gericht, zu dem uns Christian Kölbl das Rezept verraten hat, besteht aus mehreren Teilen. Die können auch einzeln gekocht oder mit anderen Dingen kombiniert werden.

„Es kocht ja jeder individuell“, sagt der Küchenmeister. Das ist auch der Grund, warum er in seinem Rezept keine genauen Mengenangaben machen möchte. Jeder solle selbst ein bisschen probieren und nach Gefühl kochen. Einen Tipp gibt der Koch aber doch: Und zwar, wie der Spinat seinen nussigen Geschmack bekommt. Zum einen natürlich dadurch, dass man ihn mit geriebener Muskatnuss würzt. Aber auch die braune Butter trage zur nussigen Note bei. Dafür die Butter in einem Topf schmelzen lassen, bis sie braun wird. Achtung: Die Butter kann schnell bitter werden, deshalb darf sie nicht zu lange erhitzt werden.

Rezept: Gesottener Tafelspitz mit Wurzelgemüse und Meerrettichsoße an Blattspinat und Apfelkren

Zutaten Tafelspitz

Tafelspitz
Suppengrün
Wacholderbeeren
Nelken
Weißer Pfeffer
Lorbeerblatt

Zubereitung

Tafelspitz in kaltes Wasser legen und aufkochen. Den beim Kochen entstandenen Schaum abschöpfen und für die Soße aufbewahren. Dann Suppengrün, Wacholderbeeren, Nelken und Lorbeerblatt sowie weißen Pfeffer dazugeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Sobald sich das Fleisch leicht von einer Fleischgabel lösen lässt, kann es der Brühe entnommen und dünn aufgeschnitten werden.

Zutaten Soße

Speisestärke
Meerrettich aus dem Glas
Sahne
Salz
Weißer Pfeffer

Zubereitung

Für die Soße die durchs Sieb gelassene Tafelspitzbrühe leicht erhitzen, parallel dazu Speisestärke anrühren und abbinden. Schließlich Sahne und Meerrettich dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann mixen.

Zutaten Petersilienkartoffeln

festkochende Kartoffeln
Petersilie
Butter

Zubereitung

Kartoffeln am besten einen Tag

vorher mit Schale kochen, pellen und anschließend kalt stellen. Am nächsten Tag in Butter und ein wenig Wasser leicht erhitzen. Mit Petersilie und Salz abschmecken.

Zutaten Spinatgemüse

Spinat
Knoblauch
Schalotten
Butter
Salz und Pfeffer
Muskat, gerieben

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einen Topf geben und vorsichtig braun werden lassen. Dann Schalotten und Knoblauch bei schwacher Hitze glasig anbraten. Anschließend frischen Spinat dazugeben und warm werden lassen. Im Anschluss mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat abschmecken.

Zutaten Wurzelgemüse

Sellerie
Karotte

Zubereitung

Sellerie und Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Dann in Salzwasser bissfest blanchieren.

Zutaten Apfelkren

Äpfel
Zucker
Zimt
Meerrettich aus dem Glas

Zubereitung

Äpfel vierteln und mit Wasser bedeckt in einem Topf so lange köcheln lassen, bis sie weich sind. Anschließend die Äpfel mit dem Mixer mixen und mit Zimt und Zucker sowie Meerrettich abschmecken.

Zur Garnitur:

Preiselbeeren
Schwarzer Pfeffer
Schnittlauch
Frisch geriebener Meerrettich



Tipp vom Küchenmeister: Lebensmittel grün färben

Wer grüne Spätzle, Gnocchi oder Knödel servieren möchte, braucht dazu keine Lebensmittelfarbe. Stattdessen kann eine Spinatmatte hergestellt werden. Für 10 g benötigt man 200 g Spinat und 2-3 EL Wasser. Zuerst werden nur ein paar Spinatblätter mit dem Wasser püriert, dann wird nach und nach der weitere Spinat zugefügt. Das Püree anschließend in ein Tuch geben und auspressen. Den Saft auffangen, dann in einem Topf auf 65 Grad erhitzen. Durch das Erhitzen trennt sich das Chlorophyll, der grüne Farbstoff, vom Wasser und schwimmt oben im Topf. Diese Paste kann schließlich mit einem Sieb abgefangen und weiterverarbeitet werden. Da die Masse geschmacklos ist, können so auch Desserts auf natürliche Weise grün gefärbt werden. (cars)



Foto: adobestocks/Nataliya Arzamasova

Fest in Familienhand: Der Ochsen in Mundelsheim

Elf Jahre und drei Tage lang betreibt die Familie Kölbl bereits das Restaurant Ochsen im Weinort Mundelsheim. „Bei uns ist immer jemand von der Familie da“, beschreibt Christian Kölbl die Besonderheit des Familienbetriebs. Die Küche ist sehr auf saisonale und regionale Zutaten ausgelegt, so seine Lebenspartnerin Ricarda Jüsten. Auf der Karte findet sich viel Traditionelles, trotzdem jedoch immer mal wieder etwas Internationales – wie etwa ein thailändisches Gericht – oder etwas Modernes. „Wir wollen jeden Gaumen begeistern“, sagt Christian Kölbl. (cars)



Fotos: Holm Wolschendorf