Gemüsedelikatessen

Gutes für Leib und Seele

Fünf Portionen Gemüse und Früchte täglich sollte essen, wer sich gesund und fit halten möchte. Die Botschaft klingt einfach, nur mit dem Umsetzen hapert es immer wieder – und die langweiligen Gemüseteller hat man inzwischen auch langsam satt. Neue Ideen für köstliche Gemüsegerichte sind aktueller denn je! Bei Roger Werlé, Chef im traditionsreichen Theaterrestaurant Schaffhausen und – als gebürtiger Elsässer schon per se – Garant für kulinarische Hochgenüsse, sind wir fündig geworden.

SZE: Roger Werlé, Sie sind Koch mit Leib und Seele – was fasziniert Sie an diesem Beruf?

Roger Werlé: Schon als Kind bin ich immer an den Töpfen gehangen und habe gerne gegessen, denn meine Mutter war und ist immer noch eine ausgezeichnete Köchin. Davon habe ich mich wohl anstecken lassen. Es macht mir sehr viel Spass, mir immer wieder neue Zubereitungsarten und Kombinationen einfallen zu lassen. Das beschäftigt mich sogar in meiner Freizeit. Dazu kommt, dass es immer interessant ist herauszufinden, was meinen Kunden am besten schmeckt, was sie gerne essen und welche Zubereitungsart sie am liebsten mögen.

Kann eine Gourmet-Küche auch eine «gesunde» Küche sein oder schliesst sich das aus?

Das schliesst sich keineswegs aus, sondern passt sogar sehr gut zusammen, denn in einer Gourmet-Küche werden prinzipiell nur ganz frische Produkte verwendet, die so schonend zubereitet werden, dass sie ihre charakteristischen Eigenschaften bewahren. Der Geschmack der einzelnen Zutaten bleibt also ebenso erhalten wie die Nährstoffe.

Aber die Bezeichnung «Gourmet-Küche» passt mir persönlich nicht so. Ich habe in meiner beruflichen Karriere in vielen grossen Häusern gekocht* und weiss, wie wichtig der optische Effekt ist. Letzten Endes kommt es aber darauf an, wie das, was sich auf dem Teller befindet, schmeckt. Ich persönlich koche gerne mit weniger Schnickschnack. Meine Devise ist es, eine bodenständigere, aber exquisite Küche zu bieten, in der die frischen, gut ausgesuchten Produkte die wichtigsten Zutaten sind.

Zur gesunden Ernährung gehören ja neben Früchten auch viel Gemüse. Welches ist Ihr Lieblingsgemüse und wie sieht für Sie persönlich eine «gesunde Ernährung» aus?

Am allerliebsten mag ich Lauch. Das ist ein alltägliches, einfaches Gemüse, das ganz grossartig schmeckt – egal, wie es zubereitet wird. Zum Beispiel der Papet Vaudois, der Waadtländer Eintopf mit Lauchgemüse, Kartoffeln und Saucisson – da könnte ich mich einfach reinlegen! Ich mag aber auch Erbsen, Linsen, Artischocken und Kürbis unheimlich gerne, und ich bin verrückt nach Auberginen! Im Moment koche ich viel mit Petersilienwurzeln, ein Gemüse, das leider etwas in Vergessenheit geraten ist, aber sehr gut schmeckt. Und meine «gesunde Ernährung»? Dazu komme ich eigentlich nur in der Freizeit – dann esse ich das, was mir schmeckt: Salate, Fisch, Teigwaren, gerne auch ein Stück Fleisch; also eher eine einfache Küche. Das Wichtigste ist: Ich nehme mir dann auch die Zeit, die Gerichte zu geniessen. Wenn ich arbeiten muss, habe ich meistens nicht die nötige Musse dafür.

Ihrer Neugier und Ihrer Leidenschaft für neue Kreationen haben wir es zu verdanken, dass Sie sich dafür gewinnen liessen, für die Leser und Leserinnen der SZE neue Gemüsekreationen zu entwerfen, damit Gemüseessen nicht nur gesund, sondern weiterhin vergnüglich bleibt.

Ja, ich habe mich wirklich sehr gut auf diese Aufgabe vorbereitet, viel recherchiert und viel gelesen. Ich will weder Diätrezepte noch vegetarische Gerichte anbieten, habe aber bewusst Fleisch und Saucen weggelassen und mich auf Gemüsekombinationen, aber – wegen der Omega-3-Fettsäuren –

*u.a. im Hotel Traube-Tonbach, Baiersbronn, im «Quatre Saisons», Basel, und im Strassburger «Crocodile». Seit 1998 führt Roger Werlé zusammen mit seiner Frau Renate das Theaterrestaurant Schaffhausen.

Kartoffel-Kräuter-Suppe

(4 Personen)

Zutaten:

600 g	Kartoffeln
1 Stk.	Zwiebel
130 g	Sauerampfer
100 g	Spinat
80 g	Sellerieblätter
80 g	Brunnenkresse
70 g	Kerbel
70 g	Petersilie
10	Blätter Basilikum
1 Stk.	Salatgurke
1–1,3 l	Wasser
80 g	Butter
1 dl	Rahm
	Salz und Pfeffer

Zwiebel fein hacken. Alle Gemüse und Kräuter putzen und waschen.
Gurken schälen, halbieren, entkernen und würfeln.
Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln.

Butter in einem Topf flüssig werden lassen. Kräuter, Zwiebeln und Gurke darin kurz anziehen und salzen. Die Kartoffeln dazugeben, mit Wasser auffüllen. Das Ganze abgedeckt zum Kochen bringen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann alles gut durchmixen und durch ein Sieb abseihen.

Zum Schluss nochmals mit Rahm binden und mit ein paar Flocken Butter aufrühren. Je nach Konsistenz mit Wasser verlängern oder beim Mixen ein bisschen Flüssigkeit weglassen.

Ganz frisch zubereitet ist diese Suppe ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Gericht.

Grüner Topf

(4 Personen)

- 1 kg Favabohnen auspuhlen (gibt nur eine Handvoll)
- 1 kg frische Erbsen
- 12 Stk. grüner Spargel
- 12–16 kleine neue Kartoffeln (kurz vorkochen oder roh)
- 4 Stk. Frühlingszwiebeln geputzt
- 12 Lattichblätter (Romana) zartgrün
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 1 Handvoll feiner Rucolasalat
- 4–5 EL Olivenöl
- 1 dl Gemüsefond
- Fleur de Sel, Pfeffer

- Favabohnen kurz in Salzwasser aufkochen, sofort in kaltes Wasser geben und die äussere Haut entfernen.
- Die Spargelspitzen ein paar Minuten im gesalzenen Wasser kochen (knackig halten) und im kalten Wasser abschrecken.
- In einer tiefen Gusspfanne das Olivenöl erhitzen, die Kartoffeln und Frühlingszwiebeln hineingeben und 6 bis 7 Minuten langsam anbraten (bis leichte Farbe).
- Erbsen dazugeben und mit 1dl Gemüsebouillon ablöschen. Ein paar Minuten kochen lassen. Den Rest der Bouillon dazugeben (es sollte immer ein bisschen Flüssigkeit vorhanden sein).
- Lattichblätter mit hineingeben und mit Fleur de Sel leicht salzen. Nach 1 Minute die Favabohnen und die Spargelspitzen dazugeben, zuletzt Rucola und Petersilie. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einmal sorgfältig umrühren. Mit frischem Olivenöl abschmecken und direkt im Topf servieren.

Gemüsefond

300 g	Karotten
200 g	Staudensellerie
200 g	Fenchel
300 g	Zwiebeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	reife Tomate
1 Stk.	Stange Lauch
1–2	Nelken

Thymian, Pfefferkörner schwarz, Lorbeer, Petersilienstengel, Salz

Gemüse putzen, schälen und klein schneiden. Knoblauch der Länge nach halbieren. Ca. 4 l Wasser zum Kochen bringen. Alle Zutaten hineingeben. Langsam kochen, bis das Gemüse weich ist. Den Fond durch ein feines Sieb abseihen.

auch auf Fisch und Obst konzentriert. Gesundes soll schliesslich auch gut schmecken!

Zunächst habe ich ein Gericht vorbereitet, das ich «Grünen Topf» nenne. Die Zutaten bestehen aus verschiedenen gartenfrischen Gemüsen, wie Favabohnen, Erbsen, grünem Spargel, kleinen neuen Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, dann Lattich oder Romanasalat, Petersilie und Rucola, alles in Olivenöl kurz gekocht beziehungsweise angedünstet. Das ist ein Gericht, das sich auch mit Wintergemüse zubereiten lässt: Statt Spargel kann man Schwarzwurzeln nehmen, man kann auch Zucchini verwenden. Favabohnen und Erbsen lassen sich tiefgekühlt einsetzen. Auch mit den Kräutern lässt sich variieren.

Für Suppenliebhaber gibt es auch eine Kartoffel-Kräuter-Suppe (siehe *Kasten*). Das ist ein ganz einfaches, kräftiges Gericht, das man etwa eine halbe bis Dreiviertelstunde vor dem Essen zubereiten sollte. Man kann dazu nur Wasser oder eine Geflügel- oder Gemüsebouillon verwenden, ganz wie man will. Am Ende wird die Suppe gebunden mit ein bisschen Butter und ein bisschen Rahm. Man muss darauf achten, dass alles so kurz wie möglich gekocht und schonend zubereitet wird.

Dann gibt es noch ein Rezept mit Fisch und Auberginen: Rotbarben auf Auberginen. Ich habe auch ein einfaches Dessert kreiert, das jeder machen kann. Schliesslich noch meine Version der gefüllten Paprika – hier sollte man besonders auf die Garzeiten achten, damit das Ganze nicht zu matschig wird.

Das Ganze mit einem guten Glas Wein? Klingt herrlich! Herzlichen Dank, dass Sie uns diese meisterlichen Rezepte* zur Verfügung stellen. ■

Das Interview führte: Claudia Reinke

*Die Rezepte werden in dieser und der nachfolgenden Ausgabe publiziert.