

Ein Feiertagsmenü, frisch und schnell aus der Region

Ostern schmeckt nach Knoblauchsland

VON ISABEL LAUER

Ostern liegt weit im Frühling dieses Jahr. Ein Anlass, an den Feiertagen mit Zutaten zu kochen, die in Nürnberg vor der Haustür gewachsen sind. Kreisbäuerin Renate Höfler schlägt unseren Lesern ein Menü aus dem Knoblauchsland vor, das auch Unerfahrene schnell bewerkstelligen. Es sei denn, man hasst Fisch.

Das Knoblauchsland feiert Ostern – mit dem Blick auf die Uhr. Denn die Äcker fordern mitten in der Pflanzzeit alle Aufmerksamkeit. Am Karsamstag läuft der Großmarkt, und am Ostermontag karren schon wieder die Laster die Ernte in die Verkaufslager. Danach wird der erste große Schub beim Spargel und Freiland Salat erwartet.

Ausspannen können die Gemüsebauern also nur am Karfreitag. „Da würde ich keinen Mitarbeiter rauschicken“, sagt Renate Höfler, die Seniorchefin bei Gartenbau Höfler in Kleinreuth. „Meine Großmutter sagte immer, am Karfreitag darf man nicht mal putzen.“ Einfach gebratenen



Fisch mit Kartoffelsalat wird es da auf dem Familienhof vielleicht geben. Abends Käsebrot.

Am Wochenende aber wird Renate Höfler das Menü kochen, das sie den NZ-Lesern vorstellt. Sie hat es mit ihren Landfrauen schon binnen einer halben Stunde für 180 Esser serviert. Es ist simpel, nicht festlich, also eher für den Ostermontag geeignet. Und: „Es ist gut vorzubereiten. Gerade an Feiertagen will man doch nicht die ganze Zeit in der Küche stehen.“ Man könne, fügt sie augenzwinkernd hinzu, bei den drei Gängen die Männer zum Schneiden einspannen, dann geht es noch schneller.

Die Höflers – Sohn Johannes führt den Betrieb – beliefern mit ihren Tomaten, Gurken, Rettichen und Salaten vor allem Edeka in Südbayern. Aber viele Nachbarhöfe vertreiben auch in Nürnberg die Hauptzutaten jetzt erntefrisch: Tomaten, Gurken, Kräuter und Paprika aus den Gewächshäusern, Rhabarber vom Freiland. Die Salatkartoffeln stammen noch aus eingelagerter Ernte.



Wenn sie ihn auch nicht erfinden hat, so ist Renate Höflers Enkelin Klara doch die Namenspatronin für die Vorspeise im Frühlingmenü. Alle Zutaten gibt es im Knoblauchsland, zu beziehen über Hofläden, manche Supermärkte und den Hauptmarkt.

Renate Höfler will mit dem Essen am Karsamstag ihren 56. Geburtstag nachfeiern. Auch deswegen wird sie wohl die Osternacht in der Kirche schwänzen. „Ich muss ja sonst schon jeden Morgen um vier raus.“ Ausschlafen und dann ab zum traditionellen Ostersonntags-Familienbrunch – was für ein Fest! Dort wird auch der folgende Salat auf dem Büfett stehen.

► Klaras Lieblingsalat

Klara Boß, ein süßes blondes Kindergartenmädchen, ist Renate Höflers Enkeltochter. Die Fünfjährige isst für ihr Leben gern Omas kleine Gurken. Und so hält sie auch viel von dieser Vorspeise, die, ganz ohne Kochen, von ihrer Farbenpracht lebt. Das Ei darin erweist der Osterzeit Ehre. Es gibt nicht einmal etwas umzurühren, so dass sich das Anrichten auf einzelnen Tellern anbietet. Auch auf einer Platte sieht der Salat gut aus.

Zutaten (für 4 Personen):

12 bis 20 Datteltomaten (je nach Größe), 2 Mini-Salatgurken, 4 hartgekochte Eier, einige Zweige frisches Basilikum oder frischen Schnittlauch, Salz, Balsamicocreme, Rapsöl

Zubereitung:

Tomaten und Gurken waschen, Tomaten halbieren, Gurken (mit Schale) in feine Scheiben schneiden, Eier pellen und halbieren. Alles auf Portionsteller verteilen und ansehnlich anrichten, mit Basilikumblättern oder gehacktem Schnittlauch garnieren. Kurz vor dem Servieren etwas Salz, Balsamicocreme und Öl darübergeben.

► Gebratenes Saiblingsfilet mit Petersilienkartoffeln und Knoblauchsländer Paprika

See- oder Bachsaiblinge lassen sich aus fränkischer oder nordeuropäischer Zucht kaufen. Der Fisch ist in wenigen Minuten appetitlich zuzubereiten. Wer die Gäste nicht lange sitzen lassen will, schneidet das Gemüse vor, kann sogar die Kartoffeln vorkochen und dann in der Petersilienbutter wieder heißmachen.

Zutaten (für 4 Personen):

4 frische Saiblingsfilets mit Haut (auch geeignet: Filets von der Lachsforelle oder – im Sommer – von der Dorade), etwas Butterschmalz, 500 g Salatkartoffeln (festkochend), 1 Bund Petersilie, etwas Butter, 1 Zwiebel, 2–3 Knoblauchzehen (nach Belieben), 5 EL Rapsöl oder Olivenöl, 500 g rote und orange Paprika, 125 ml Sahne, 1 EL Tomatenmark, Zucker, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie



Kreisbäuerin Renate Höfler erntet Datteltomaten in einem der Gewächshäuser ihres Familienbetriebs. Die kleinen Roten schmecken süßer und aromatischer als große Strauchtomaten – am besten kommen sie roh und weitgehend pur zur Geltung. Im Knoblauchsland gedeihen sie zuhauf. „Es ist das größte zusammenhängende Tomaten-Anbaugebiet Deutschlands“, meint Höfler. *Fotos: Ralf Rödel*

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen, schälen, in Petersilienbutter wenden.

Für das Gemüse Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Scheiben schneiden. Alles in 2 EL heißem Öl andünsten. Sahne zugeben. Pfanne oder Topf mit Deckel schließen, leicht köcheln bzw. nur noch ziehen lassen. Maximal zehn Minuten – Gemüse nicht zu weich garen! Dann in ein Sieb abgießen. Sud auffangen und mit Tomatenmark, Zucker und Gewürzen verfeinern. Das restliche Öl mit einem Pürierstab unter den Sud mixen, so wird er cremiger. Zum Schluss Paprika und Petersilie zugeben.

Fisch waschen, trockentupfen, Fett in eine Pfanne geben, die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze kross anbraten – nicht zu lange! Zum Schluss den Fisch kurz wenden und durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

► Knoblauchsländer Rhabarbertraum
Das hübsche Dessert lässt sich vorab zubereiten und gekühlt aufheben.

Zutaten (für 4 Gläser):

375 g Rhabarber, 100 g Zucker, 5 Himbeeren und 3 Erdbeeren (oder stattdessen 25 ml Himbeersirup), 100 ml Wasser, etwas Zitronen- und Orangenschale, 1 Scheibe Ingwer, 1 Stern-

anis, ½ Zimtstange, etwas Vanillemark, 1 EL Speisestärke, 125 g Quark, 125 g Naturjoghurt, 1 TL Zitronensaft, 25 g Zucker, 2 Löffelbiskuits, 1 TL Mandellikör (oder stattdessen eine Handvoll Amarettini-Plätzchen)

Zubereitung:

Das Obst putzen und waschen. Den Rhabarber in einen Zentimeter lange Stücke schneiden und das Obst in eine Auflaufform geben. Für den Sud Wasser, Zucker und Gewürze einige Minuten auf dem Herd sirupartig einkochen und über die Früchte geben. Die Auflaufform mit Alufolie oder Deckel verschließen und bei 180 Grad etwa 35 Minuten im Ofen garen. Danach den Rhabarber aus dem Ofen holen, die Flüssigkeit abgießen und auffangen. Die Gewürze entfernen. Erdbeeren und Himbeeren durch ein Sieb streichen, so entkernt zum Sud geben. Diesen mit der Stärke andicken. Rhabarber wieder dazugeben.

Den Quark mit Joghurt, Zucker und Zitronensaft glattrühren. In ein Cocktailglas (oder Longdrinkglas, Sektkegel) ein Stück Löffelbiskuit geben. Mandellikör mit etwas Rhabarbersoße verdünnen, Biskuit mit 1 TL beträufeln. (Alternativ je nach Größe 1 bis 3 Amarettini ins Glas geben und mit etwas Fruchtsoße befeuchten.) Nun das Glas zu zwei Dritteln mit der Joghurt-Quarkmasse füllen. Das Rhabarberkompott darübergeben.