Es geht ums Ganze

Das Grün der Karotte, die Schale der Kartoffel, sogar der Strunk des Rotkohls – bei Esther Kern kommen alle Pflanzenteile auf den Teller. Ob das schmeckt?

VON **Andrea Lepperhoff**, **Sylvan Müller** (FOTOS) UND **Pascal Haag** (REZEPTE)

WIESO ISST DAS eigentlich keiner, schoss es Esther Kern durch den Kopf, als sie im Sommer 2014 ihre Karotten zog und wie gewohnt das Grün auf den Kompost warf. Sie fragte ihre Mutter, eine Bäuerin, ob sie das Möhrenkraut manchmal mitkoche. Doch die schaute sie nur verwundert an. Auch andere, die sie danach fragte, reagierten erstaunt oder belustigt. „Dabei steht nirgends geschrieben, dass Karottengrün ungenießbar ist. Warum also nicht mal probieren?" Die Schweizer Journalistin machte sich also an die Erkundung des grünen Teils der Möhren. Und stellte fest: Der Geschmack von Wurzelgrün erinnert an Koriander. Inzwischen gibt es wohl keinen Strunk oder Stängel, den Esther Kern noch nicht gekostet hätte. Und aus ihrer anfänglichen Neugier auf verschmähte Pflanzenteile sind ein Kochbuch und eine Food-Initiative geworden: „Leaf to Root". Esther Kern setzt sich dafür ein, vom Blatt bis zur Wurzel alles vom Gemüse zu verwerten – ähnlich wie die „Nose to Tail"-Bewegung, die dazu aufruft, alles vom geschlachteten Tier zu essen, von der Nase bis zum Schwanz. Ihr Karottengrün isst Esther Kern heute am liebsten blanchiert, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Olivenöl. Sie reicht es gern zu Schmormöhren aus dem Ofen. Ein Gedicht, findet sie, sind auch die Blätter von Radieschen im Salat. Oder die von Bohnen, zubereitet wie Spinat. Aus Gemüseschalen kocht sie Suppen, Maishaare serviert sie frittiert und gezuckert zu einem Mais-Parfait.

Dass viele Gemüseteile einfach vergessen worden sind, erfuhr sie aus historischen Kochbüchern, „das älteste war von 1581". Im „New Kochbuch", verfasst von Marx Rumpolt, Mundkoch des Mainzer Kurfürsten Daniel Brendel von Homburg, stieß sie auf ein Rezept für den Kohlstrunk. Den isst Esther Kern heute sogar noch lieber als die Blätter. „Nach einer Stunde Schmoren im Ofen bekommt er eine fast fleischartige Konsistenz."

Mit den „Second Cuts", den üblicherweise nicht verwendeten Teilen von Gemüse, experimentieren auch Spitzenköche, seit vegetarische Geschmacksabenteuer zunehmend gefragt sind. Der Austausch mit den Profis hat Kern immer wieder ins Aromen-Neuland geführt – und dem „Leaf to Root"-Kochbuch außergewöhnliche Rezepte beschert: Pickels aus der Hülle vom Kohlrabi, ein Chutney aus der weißen Haut der Wassermelone, ein Kokos-Bananenschalen-Pancake oder Grünkohlwurzeln, wie Pommes goldbraun frittiert. Den hölzernen Strang im Innern der Wurzeln empfindet Kern nicht als störend. „Den muss man wie ein Hühnerknöchelchen abnagen", sagt sie.

NICHT ALLE TEILE von Gemüse sind unbegrenzt bekömmlich. Das Grün von Nachtschattengewächsen wie Tomaten oder Kartoffeln enthält giftige Substanzen wie das Alkaloid Solanin. In kleiner Menge verleiht es Gerichten ein besonderes Aroma, in hoher Dosis macht es krank. So entfaltet etwa eine Tomatenrispe, in einer italienischen Tomatensauce in den letzten zehn Minuten mitgekocht, darin die feine Note von Cassis. Dass viel davon auch zu viel werden kann, findet Kern nicht beunruhigend. „Wir würzen ja auch mit einer Prise Muskatnuss, obwohl es in großen Mengen ähnlich wie Rauschgift wirkt."

Wer „Leaf to Root" beherzigen wolle, brauche nicht unbedingt einen eigenen Garten oder einen Bio-Markt um die Ecke, sagt Esther Kern. „Nur pestizidfrei sollte das Gemüse sein." Vieles gedeiht auch in Balkonkästen, Erbsen zum Beispiel. Einen Teil ihrer Aussaat erntet Esther Kern bereits nach vier bis sechs Wochen – und brät die jungen Triebe dann wie grünen Spargel.

Nicht jedes der rund 70 Rezepte in ihrem Kochbuch wird Freunde finden, das weiß Esther Kern. „Es sind Anregungen", sagt sie. Kern kennt die Herausforderungen der ungewöhnlichen Zutaten. „Bis man Gefallen an einem Geschmack findet, muss man etwas bis zu 16 Mal essen." ➤

Hier kommt nichts weg

1.

Apfelschale: Die Schalen trocknen und damit Tee aufgießen.

2.

Blumenkohl- oder Brokkolistrunk: Aufschneiden und sauer einlegen.

3.

Grünkohltriebe: Geschossene, aber noch geschlossene Triebe mit Knoblauch andünsten und zur Pasta servieren.

4.

Karottenkraut: Das Kraut zwölf Minuten mit Traubenkernöl verrühren. Das Öl im Kühlschrank aufbewahren und zum Aromatisieren von Risottogerichten verwenden. Oder: Das Kraut blanchieren und ein Pesto damit zubereiten.

5.

Sellerie vom Blatt bis zur Knolle: Die Knolle im Ofen garen, aushöhlen und das Fleisch pürieren. Die Schale in Stückchen schneiden und frittieren. Dazu geräucherte Selleriewürfel reichen und gesalzene, frische Blätter.

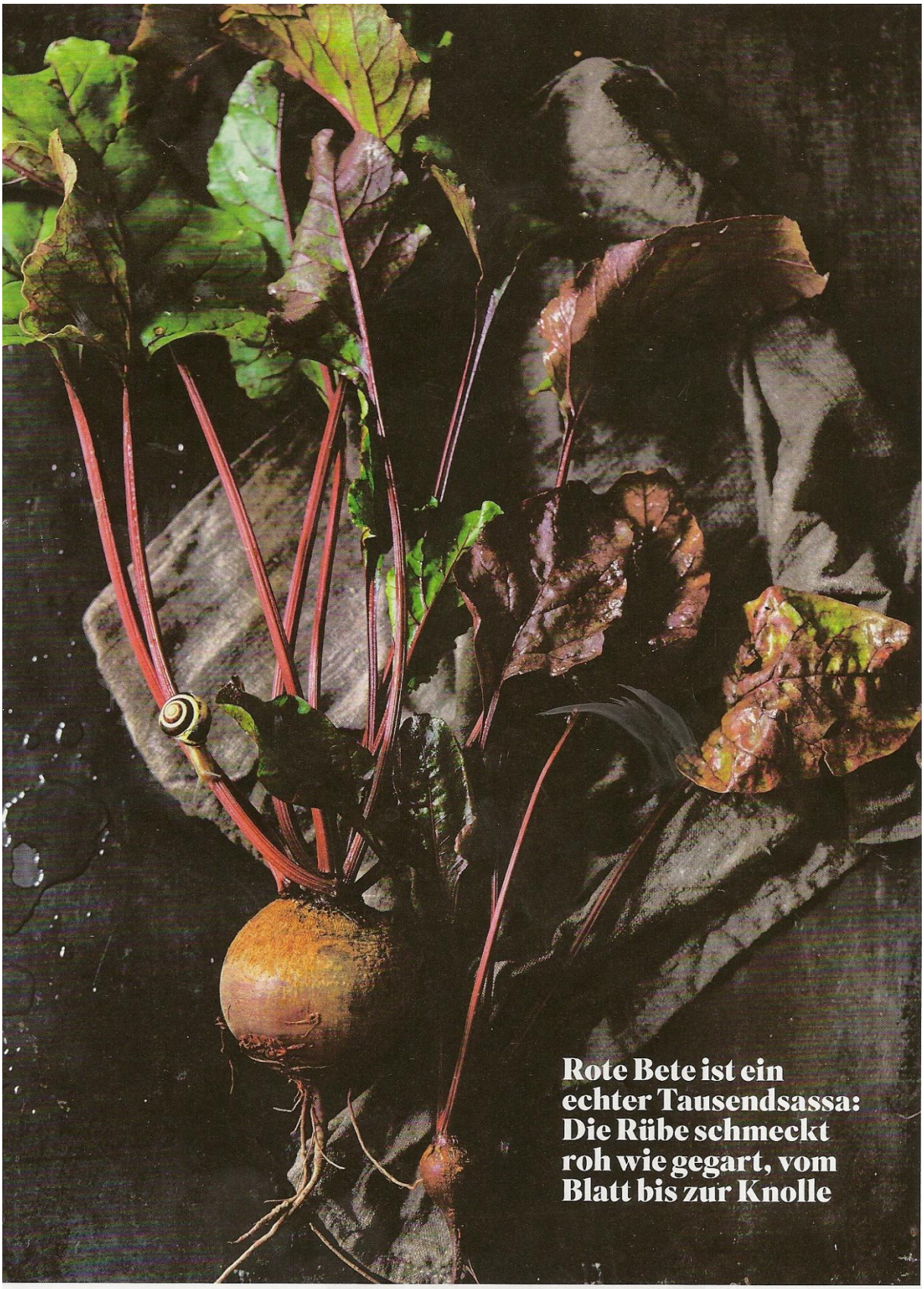
6.

Tomatenrispe: Zum Aromatisieren in einem Sugo mitkochen – aber nur kurz.

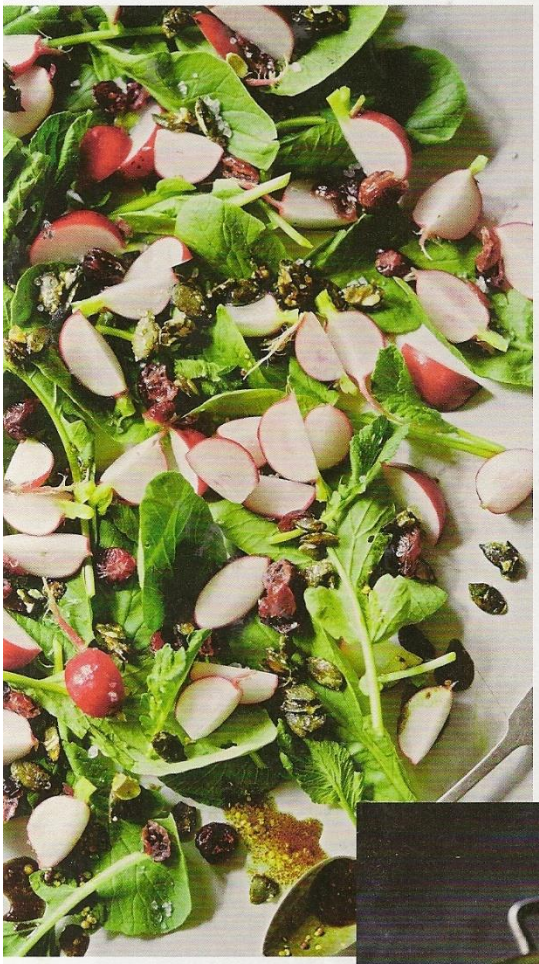
7.

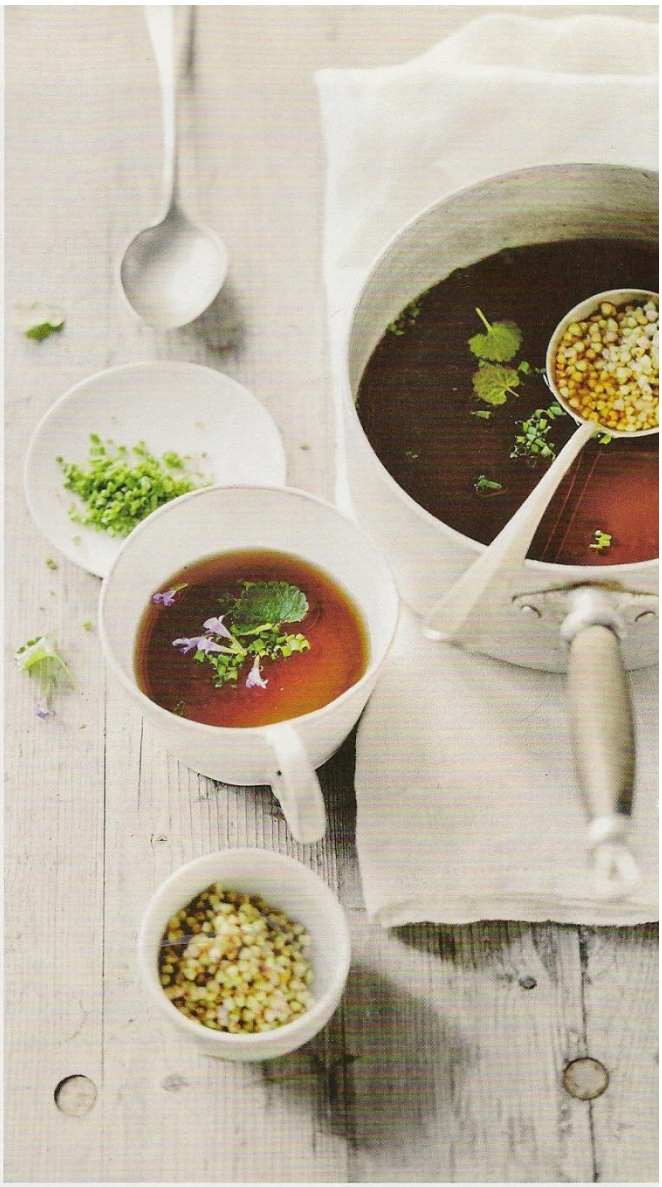
Zwiebelgrün: Abschneiden und in Gerichten verkochen. Aus den Schalen machen einige Köche knusprige Chips.

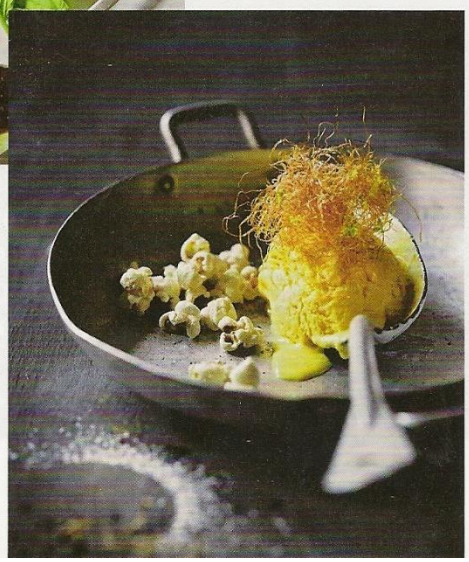
Mit ihren Experimenten hat Esther Kern sich und ihren Lesern neue Geschmackswelten erschlossen



Rote Bete ist ein echter Tausendsassa: Die Rübe schmeckt roh wie gegart, vom Blatt bis zur Knolle







Ein Menü mit Maishaaren: Auch Spitzenköche experimentieren mit den „Second Cuts", den verschmähten Gemüseteilen

Klare Kartoffelschalen-Suppe mit Schnittlauch

Vorspeise für 3 – 4 Personen

100 g Kartoffelschalen
1 EL getrocknete Steinpilze
1 Msp. roter Kampotpfeffer, gemörsert
40 g Buchweizen
Salz
5 EL gehackter Schnittlauch
2 EL Birnendicksaft
1/2 TL gemahlener Kümmel
4 Zweige Gundermann, (ersatzweise saisonale Wildkräuter)

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Kartoffelschalen auf einem Blech verteilen und im Ofen 10 Minuten rösten, dann auskühlen lassen.

Einen Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffelschalen zusammen mit den Steinpilzen und dem Pfeffer ins kochende Wasser geben und fünf Minuten köcheln lassen. Suppe zugedeckt abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Buchweizen nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser weich garen, durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Suppe aufkochen, durch ein Sieb passieren und wieder in den Topf geben. Buchweizen, Schnittlauch, Birnendicksaft und Kümmel in die Suppe geben und mit Salz abschmecken. Den Gundermann kleinzupfen und die Suppe damit garnieren.

Radieschenblatt-Salat mit karamellisierten Kürbiskernen

Für 4 Personen

Salat

600 g Radieschen mit Blättern
6 EL Kürbiskerne
6 TL Rohzucker
6 EL getrocknete Cranberrys

Dressing

3 EL Kürbiskernöl
4 EL Apfelessig
2 TL grobkörniger Senf, Salz

Für den Salat die Blätter der Radieschen entfernen und beiseitelegen. Die Radieschen je nach Größe vierteln oder sechsteln.

Die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Bratpfanne kurz anrösten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Aufpassen, dass der Zucker dabei nicht anbrennt, denn sonst schmeckt es bitter. Die Kerne auf einem Stück Backpapier auskühlen lassen. Mit den Radieschenblättern, den Radieschen und Cranberrys in eine Schale geben.

Für das Dressing das Kürbiskernöl mit dem Apfelessig und dem Senf verrühren und mit Salz abschmecken. Zum Salat geben und alles gut vermischen.

Mais-Parfait mit frittierten Maishaaren

Für 4 Personen

Parfait

1 Maiskolben mit Haaren
100 ml Sahne
1 Eiweiß
35 g Zucker
2 Eigelb

Maishaare

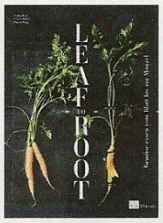
Maishaare (vom oben verwendeten Mais)
2 El helles Weizenmehl
Öl zum Frittieren
1–2 TL abgeriebene Limettenschale
1 EL Puderzucker
etwas Popcorn zum Anrichten

Das Parfait am Vortag zubereiten. Dafür vom Maiskolben Blätter und Haare abziehen. Die Maishaare bis zum nächsten Tag kühl stellen. Den Maiskolben in kochendem Wasser fünf bis zehn Minuten weich garen. Abkühlen lassen. Die Körner abschneiden und mit der Hälfte der Sahne pürieren, Masse durch ein Sieb streichen.

Das Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Die restliche Sahne ebenfalls steif schlagen. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad einige Minuten schlagen, bis eine luftige helle Creme entstanden ist. (Achtung: Die Eiermasse darf nicht zu heiß werden, sonst entsteht Rührei.) Die passierte Maismasse langsam und unter ständigem Rühren dazugeben und ein paar Minuten weiterschlagen.

Sahne und Eischnee vorsichtig unter die Maismasse heben. In eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen und über Nacht tiefkühlen.

Vor dem Anrichten die beiseitegestellten Maishaare im Mehl wenden und wenige Sekunden in heißem Öl frittieren. Die Maishaare auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit Limettenschale und Puderzucker bestreuen. Das Parfait mit Maishaaren und Popcorn garniert servieren.

Zum Weiterlesen

Esther Kern, Sylvan Müller und Pascal Haag: „Leaf to Root", AT Verlag, 2016, 320 Seiten, 49,90 Euro