

## SONNTAGS BRATEN

Crab-Cakes  
mit Feldsalat  
und Grapefruits

Zubereitungszeit: 45 Minuten

## Zutaten für vier Personen:

Crab-Cakes  
12 große Gambas  
200 g Lachsfilet  
2 Eier  
Pankomehl  
Minze  
1 Limette  
Sweet Chili  
Salz  
Pfeffer

Salat  
1 Zwiebel  
1 Limette  
Olivenöl  
300 g Feldsalat  
2 Grapefruits  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Öl zum Braten

## Zubereitung:

Für die Crab-Cakes die Gambas und das Lachsfilet fein hacken.

Die Limette auspressen. Die Minze fein hacken. Lachs und Gambas in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Sweet Chili, der gehackten Minze und etwas Limettensaft abschmecken. Die Eier hinzugeben.

Alles gut vermischen, sodass ein Teig entsteht. Etwas Pankomehl (ein japanisches Paniermehl, das die Küchlein beim Braten schön knusprig werden lässt) hinzugeben und den Teig damit binden.

Aus dem Fischteig zwölf kleine Küchlein formen. Erneut in etwas Pankomehl wenden. Beiseite legen.

Für den Salat den Feldsalat gut waschen und sorgfältig putzen, eventuell welke Blättchen entfernen.

Die Grapefruits schälen, dabei auch säuerlich die weiße Innenhaut entfernen. Dann mit einem scharfen Messer die Filets auslösen.

Limette auspressen. Die Zwiebel fein hacken und mit Limettensaft und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren.

Das Öl (am besten ein neutrales Pflanzenöl verwenden) in eine große, beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Die Crab-Cakes hineingeben und von beiden Seiten so lange braten, bis sie kross sind. Eventuell auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den Feldsalat auf Tellern verteilen, Vinaigrette und Grapefruitfilets daraufgeben. Die Crab-Cakes anrichten. Nach Wunsch mit einem Stück Baguette servieren.



**Zur Person**  
Niklas Anthes betreibt gemeinsam mit Helmut Pieper das Café Unique und den Anthes Partyservice. Er teilt sich diese Spalte mit weiteren Bremer Köchen. FOTO: KUHAUPT

Scheibletten-Käse auf Toast Hawaii: Für Tilo Nachtigall ist das ein absolutes Tabu. Deutschlands jüngster Käse-Sommelier kommt aus Bremen – und er möchte so vielen Menschen wie möglich die weite Welt des Käses nahebringen. Zum Beispiel in Form einer sommerlichen Käseplatte.

VON SABINE DOLL  
UND KAROLINE KMIECIAK

Als Kind mochte ich Käse eigentlich nicht“, gibt Tilo Nachtigall zu. Die Situation hat sich inzwischen drastisch verändert. Aus dem Käse-Hasser ist ein Käse-Liebhaber geworden. Und nicht nur das: Mit 21 Jahren ist Tilo Nachtigall Deutschlands jüngster Käse-Sommelier. Was die meisten Menschen vor allem vom Wein kennen, setzt sich nach und nach auch bei uns an Käsetheken und in Restaurants durch. Denn: Käse ist nicht gleich Käse. Jedes Stück, ob weich, hart, von Ziege, Schaf oder Kuh, hat seinen eigenen Charakter. Mancher entfaltet sein Aroma nach langer Reifung, der andere wird wegen seiner „Jugend“ besonders geschätzt.

Ein Käse-Sommelier kennt die Vorzüge der einzelnen Käsesorten aus dem Effeff, spürt Trends auf, schaut sich in den Käse-Nationen Schweiz, Italien, Frankreich, Österreich und Deutschland um. Immer auch auf der Suche nach einem besonderen Käse-Schätzchen. Er kann die Sorten nicht nur am Geschmack, sondern auch an ihrem Aroma erkennen. Und er empfiehlt den passenden Käse zum Wein, zu Obst und anderen Lebensmitteln, die sich mit ihm kombinieren lassen.

Wie fein seine Käse-Spürnase ist, hat Tilo Nachtigall bei seiner Prüfung unter Beweis gestellt: Aus einem Sortiment von 800 Sorten musste er fünf herausriechen – und

„Als Kind mochte ich Käse eigentlich nicht.“

Tilo Nachtigall, Käse-Sommelier

zwar mit verbundenen Augen. Für den ungetriebenen Käse-Liebhaber eine unmögliche Aufgabe. Tilo Nachtigall hat sie bestanden – als Klassenbester. Und das, obwohl er leicht gehandicapt ins Rennen gegangen ist. „Am Abend zuvor habe ich wegen des Prüfungsstresses Erdnüsse im besonders scharf gewürzten Teigmantel gegessen“, erzählt er. Mit der Folge, dass die Gewürze seine Geschmacksknospen regelrecht betäubt haben. Umso erstaunlicher das Abschneiden.

Tilo Nachtigall isst Käse am liebsten pur, ohne Brot, ohne alles. Das empfiehlt er auch seinen Kunden, die sich beim Käsekauf beraten lassen. Im Sommer haben Käseplatten Hochsaison, für laue Abende auf Terrasse oder Balkon, dazu ein passender Wein. Und wie sieht die perfekte Sommer-Käseplatte aus? „In der warmen Jahreszeit darf der Käse natürlich nicht so schwer im Magen liegen“, sagt Tilo Nachtigall. Deshalb rät er unter anderem zu Frischkäse.



Tilo Nachtigall ist Deutschlands jüngster Käse-Sommelier: Im Supermarkt Lestra ist er zuständig für die Käsetheke.

FOTOS: CHRISTINA KUHAUPT

„Am besten hausgemacht und in Schälchen präsentiert.“ Seine persönlichen Favoriten sind zurzeit Frischkäse mit Schalotten oder ein Ziegenfrischkäse. Nachtigall: „Die passen zum Beispiel hervorragend zu einem leichten Riesling.“

Im Sommer sei vor allem auch Weichkäse idealer als die harte Variante. „Der ist erfrischender und cremiger.“ Die neueste Entdeckung des Käse-Sommeliers ist der Brillat Savarin, ein Weichkäse aus Frankreich. „Er ist vollkommen handgemacht, und das schmeckt man deutlich heraus. Einfach fantastisch“, schwärmt der Experte. „Wer Käse mit Geschmack und Charakter möchte, sollte immer darauf achten, dass er aus der Handherstellung kommt“, empfiehlt Nachtigall. „Zwar sind sie ein wenig teurer, aber es lohnt sich.“

Auch der italienische „Rossini“ darf aus der Sicht des Sommeliers nicht auf der Käseplatte in diesem Sommer fehlen: „Er wird

drei Monate gelagert, davon 45 Tage in Trester. Dadurch nimmt er ein intensiv weiniges Aroma an, das ist das Besondere an diesem Käse“, schwärmt Nachtigall. „Und bevor man ihn pur oder in Kombination isst – bitte unbedingt daran riechen.“

Wer Hartkäse mag, darf ihn – natürlich – auch im Sommer genießen. Von allen Käsesorten reift Hartkäse am längsten, je nach Sorte zwischen drei Monaten und drei Jahren. Und: Je länger der Käse reift, desto kräftiger, intensiver ist sein Geschmack. Die typische harte Rinde entsteht deshalb, weil der Käse während des Reifungsprozesses mehrere Male mit Salz abgerieben wird. Das entzieht der Oberfläche Feuchtigkeit.

Es gibt aber auch Hartkäse-Sorten mit weicher Rinde. Dann wurde der Käse während der Reifung in eine Folie gelegt und nach dem Prozess mit einer Haut aus Wachs oder Paraffin überzogen. Besonders

beliebte Hartkäse-Sorten sind zum Beispiel Pecorino, Parmesan, Bergkäse oder Emmentaler. Die Deutschen lieben vor allem Schnittkäse wie Gouda, Edamer oder Tilsiter. Vom Stück abgeschnitten und auf Brot gelegt. Ihre Reifezeit liegt bei vier bis sechs Wochen. Halbfester Schnittkäse reift bis zu neun Monate, wie etwa der beliebte Butterkäse.

Wie viele Käsesorten auf die Sommerplatte gehören, richtet sich nach der Größe der Runde. „Da sind der Lust auf Käse und dem Appetit natürlich keine Grenzen gesetzt“, sagt Tilo Nachtigall. „Allerdings sollte man immer berücksichtigen, dass es sich bei Käse – auch wenn man die leichteren, cremigeren Varianten aussucht – nicht gerade um Leichtgewichte handelt.“ Apropos Leichtgewicht. Light-Käse ist für Tilo Nachtigall „definitiv“ keine Alternative, wenn man auf die Linie achten will: „Käse lebt von seinem Fettgehalt.“

Die Käseplatte kommt in der Regel nicht ganz nackt daher. Besonders gern wird sie mit Obst garniert. Allerdings geht nicht jedes Obst, wie der Experte betont. Klassiker sind Weintrauben, in den Siebzigern – und manchmal auch heute noch – als Spieß. Ein Würfel Käse, eine Traube, Käsewürfel und wieder Traube. Oft und gern ergänzt durch ein Scheibchen Pumpernickel.

Zurück in die Gegenwart. Von Zitrusfrüchten wie Orangen oder Grapefruit rät Nachtigall ab. Grund ist die Säure, die sich negativ auf den Geschmack des Käses auswirkt. „Zur sommerlichen Käseplatte empfehle ich zum Beispiel Physalis.“ Die kleinen orangefarbenen Früchte sind nicht nur eine hübsche Dekoration, sie sind auch sehr vitaminreich. Nachtigall: „Es gehen auch besonders süße Walderdbeeren.“



Der Klassiker: eine Käseplatte. Besonders im Sommer ist sie beliebt für einen lauen Abend auf Balkon oder Terrasse. Bei der Auswahl sollte man auf eine gute Mischung achten. Und: Als Obst eignen sich besonders Erdbeeren und Physalis.

## MEIN GESCHMACK

## „Jedes Gericht hat einen eigenen Kern“

Von ihrer Urgroßmutter hat die Bremer Köchin Luka Lübke eine dicke Kladde handgeschriebener Rezepte geerbt. Bei ihrer Großmutter holte sie sich früher Koch-Tipps. Jetzt hat Lübke ein Kochbuch gemacht: Darin stellt sie alte Bremer Rezepte von ihrer Urgroßmutter und Betty Gleim, die das älteste Bremer Kochbuch verfasst hat, ihren Neu-Interpretationen gegenüber. Helge Dickau hat sich mit ihr darüber unterhalten.

## Haben Sie gern bei Ihrer Großmutter gegessen?

**Luka Lübke:** Ja. Am liebsten eigentlich. Da gab es ganz klassische Sachen wie Hühnerfrikassee oder Kartoffelpuffer.

## Hatten Sie ein Lieblingsessen?

Pfannkuchen, gestapelt und mit vielen Blaubeeren dazwischen. Und Königsberger Klopse.

## Hatte Ihre Großmutter für die Klopse einen bestimmten Kniff?

Nein. Das hat mich auch gewundert, weil ich früher immer dachte, die macht sonst was. Aber ich glaube, sie hat es einfach gerne gemacht, sich Mühe gegeben und an den Menschen gedacht, für den sie gekocht hat.

## Für Ihr Kochbuch haben Sie alte Rezepte aufgegriffen und ihnen neue Versionen

## gegenübergestellt. Was machen Sie anders?

Die Garzeiten sind früher unheimlich lang gewesen, die haben ihre Bohnen eine Stunde gekocht. Und es gab viele kohlenhydratreiche Sachen mit reichlich Mehl und altem Brot. Ich koche kürzer und gesünder und damit zeitgemäßer.

## Der alte Stil passt nicht mehr in die heutige Zeit?

Da sind echt Sachen dabei, die würde kein Mensch mehr essen. Milchsuppe zum Beispiel. Eine total fiese Nummer. Die habe ich komplett umgebaut zu einer Art Panna Cotta, einer gelierten Milch, auf die ich et-



Hat die alten Rezepte ihrer Urgroßmutter neu interpretiert: Luka Lübke. FOTO: KUHAUPT

was Rote-Grütze-Sorbet gebe. Das sieht schick aus, ist essbar und entspricht dem Geschmack von heute.

## Bemühen Sie sich, den Charakter der Gerichte zu bewahren, oder entsteht etwas völlig Neues?

Ich glaube, es ist beides. Jedes Gericht hat ein Wesen, einen Kern. Birnen, Bohnen und Speck zum Beispiel: Da kann ich statt Speck auch etwas anderes Geruchertes nehmen oder Äpfel statt Birnen. Denn die Aussage ist an der Stelle, wo Rauchgeschmack und Süße zusammentreffen. Ich kann ein Gericht komplett dekonstruieren und anders zusammensetzen. Aber die Idee bleibt die gleiche.

## Gibt es bei den alten Rezepten auch welche, bei denen das nicht funktioniert?

Früher wurde ja oft Pudding gekocht, um Reste zu verwerten. Ich habe einen Reispudding nach einem Rezept von Betty Gleim gekocht. Das war richtig fies, eine Panne mit gekochtem Reis und Eiern und ganz viel Milch. Die wird dann in einer Puddingform gekocht oder gebacken. Dabei kommt einfach Reis mit so einer komischen Glibbermasse heraus, mit ganz wenig Geschmack. So ein widerlicher, schwerer Klumpen. Das war so schlimm, dass ich nicht möchte, dass Menschen versuchen, das nachzukochen. Die Gefahr, dass das jemand essen muss, ist einfach zu groß.

## Spezialwaffe

Am Tellerrand: Der Göffel ist selten, hat aber seine Nische gefunden

VON HELGE DICKAU

Ein Göffel – was das ist? Ganz einfach: Ein Göffel ist ein Hybrid aus Gabel und Löffel. Entweder ist der Löffel an dem einen und die Gabel am anderen Ende, oder aber es handelt sich um einen Löffel, an dessen Rundung vorn zwei bis drei kurze Gabelzinken eingearbeitet sind. Soviel zur Form.

So ein Gerät eignet sich nicht für viele Gelegenheiten, es ist eine Spezialwaffe. Allzu komplexen Gerichten sollte man mit dem Göffel nicht zu Leibe rücken; an Schweinshaxe mit Kraut und Knödeln wird man damit wohl scheitern. Bei anderen Anlässen jedoch ist der Göffel Gold wert, sagt zumindest die Firma WMF: Die empfiehlt ihren Göffel immer dann, wenn im Stehen gegessen werden muss. Bei Stehempfängen etwa, oder auf ungezwungenen Partys – Kleinkram kann man aufspießen, Suppen und Soßen löffeln, ohne, dass man mit einem kompletten Besteck hantieren müsste. Darüber hinaus sei der Göffel auch noch „eine tolle Geschenkidee“: Man kann ihn zur ungezwungenen Party also erst mitbringen und dann gleich benutzen.

Trotzdem scheint der Göffel im Haus recht selten zu sein. Außer Haus hingegen erfreut sich das Ding außerordentlicher Beliebtheit. Outdoor-Freunde haben den Göffel sehr gerne im Gepäck. Denn nicht nur, dass sie üblicherweise ohne Tisch auskommen, bei allen Aktivitäten vom langen Spaziergang bis zum Eiswandklettern wird es

als überaus komfortabel erachtet, wenn Dinge gleichzeitig Platz und auch noch Gewicht sparen.

So hat auch der Göffel hier seine Nische gefunden, neben weiteren Kombi-Geräten, die schon durch die Namensgebung erfreuen. Da ist zum Beispiel der Möffel, ein Löffel mit stumpfen Messerzähnen, die zwar Dosenpfirsiche, aber keine Mundwinkel zersägen können. Auf Englisch heißen die Geräte dann Spork oder Foon (eine Wortschöpfung aus „Spoon“ und „Fork“) oder, besonders hübsch, Knork – eine Mischung aus Messer und Gabel, „Knife“ und „Fork“ auf Englisch. Es gibt sogar eine kleine, leichte Kunststoff-Variante, die alles in einem Gerät kombiniert: vorne Gabel, hinten Löffel und das Messer an der Seite. Eine Mischung aus Göffel und Möffel sozusagen.

Die Stahl-Variante hingegen konnte sich nicht durchsetzen. „Der Göffel wurde letztes Jahr aus dem Programm genommen“, sagt WMF-Sprecherin Britta Selent. Er wurde wohl doch nicht als sonderlich praktisch empfunden. Das aber war auch gar nicht das Anliegen des mutmaßlichen Göffel-Erfinders Christian Leberecht Schnabel. Der hatte sich Anfang des 20. Jahrhunderts verschiedene, dem Göffel verwandte Geräte ausgedacht: Eine Gabel mit nur einer Zinke etwa wird ihm zugeschrieben. Sein Anliegen war wohl eher, seine Umgebung mit unnützen Dingen zu konfrontieren. Er wollte nicht den Stehempfang bequemer, sondern einfach Kunst machen.