



Annenmarie und Felix Beigel (vorne) stoßen mit den Testesserinnen Snjezana und Andrea (links), Uta und Jaqueline (rechts) sowie PZ-Redakteur Sven Bernhagen und „Heimatstark“-Köchin Beate Vogel (hinten) an. Nach dem Apfelsecco gab's den Beigel'schen Most stilecht aus klassischen Krügen – pur oder als Schorle.

## Prost aufs Most-Menü

TEXT: SVEN BERNHAGEN FOTOS: GERHARD KETTERL, SVEN BERNHAGEN

Mit einer „vom Aussterben bedrohten, heimischen Spezialität“ lockte Beate Vogel die Testesser zum „Heimatstark“-Wintermenü. Was die Expertin für Enzkreis-Kulinarik dann aber in der Lehrküche der Pforzheimer Volkshochschule zusammen mit PZ-Redakteur und Hilfskoch Sven Bernhagen aufaufsichtete, hatte so niemand erwartet: Ein Most-Menü.

„Skeptisch wäre noch ein freundliches Wort für die ersten Reaktionen der Gäste: „Most? Echt? Hm!“ Unsere Hauptzutat hat nicht das beste Image. „Ich hab's doch gleich gesagt: Damit kochen wir gegen Vorurteile an. Wir mögen den Cidre der Franzosen und finden den Äpfelwoi der Hessen gut, aber beim heimischen Most ziehen wir die Nase hoch“, so Vogel. „Dabei ist das doch ein Bestandteil unserer Kultur, auf den wir stolz sein könnten.“ Die Österreicher hätten sogar ein eigenes Mostviertel. Dort hat sich Vogel auch bei der Menüauswahl inspirieren lassen. „Man muss essen, was man erhalten möchte“, sagt sie. Und der Most, die Äpfel und letztlich die Streuobstwiesen im Enzkreis seien auf jeden Fall erhaltenswert.

Am Ende siegt der feine Geschmack des Mosts über das schlechte Image. Die erfahrenen Testesserinnen Uta, Andrea, Snjezana und Jaqueline schwärmen: „Die Überraschung ist echt gelungen.“ „Das Thema war super.“ Und: „Das war euer bestes Essen bisher.“ Was aber fängt man als Küchenteam mit so einem überschwänglichen Lob an? Rot werden und verlegen „Danke“ stottern? Wohl wissend, dass in der Küche längst nicht alles perfekt gelaufen ist? Naja, immerhin scheint es so gut gewesen zu sein, dass sie das nächste Mal unbedingt wieder dabei sein wollen, und uns dafür gerne mal ein bisschen bauchpinseln.

„Wie habt ihr denn den Reis so schön lilafarben hinbekommen“, wollen die Testesserinnen wissen. Die wahrheitsgetreue Antwort „Des isch so no worre“, wollten sie aber nicht

„Dass man Most auf so viele Arten kulinarisch veredeln kann, hätten wir nicht gedacht.“

Annenmarie und Felix Beigel, die in Wurmberg eine Mosterei betreiben.

akzeptieren. Also bekommen sie alternativ eine andere Wahrheit serviert: „Wir haben die schwarzen Karotten kleingewürfelt und den Reis solange behutsam untergehoben, bis er endlich die Farbe angenommen hat.“ Wer's nachkochen will, kann aber auch gerne etwas weniger rühren und die Karottentupfer als einzelne Farbtupfer im ansonsten weißen Reis genießen. Zwei Anläufe brauchte es auch bei der Blutwurst. Die muss nämlich richtig hart und trocken sein, sonst verlieren die Würfel, die auf die Suppe gestreut werden, beim Anbraten ihre Form. Weil das aber nur optisch einen Unterschied macht, geschmacklich aber kei-

nesfalls, landete der Erstversuch kurzerhand in den Mägen des „Heimatstark“-Küchenteams, getreu dem Motto: „Wer in der Küche verhungert, ist selbst dran schuld.“ „Wenn die Schärfe in die Nase steigt, ist's genau richtig“, lobt Testes-

serin Jaqueline die Suppe. Wesentlich dazu beigetragen haben die Meerrettich-Flocken – kurz vor dem Servieren frisch darüber gehobelt. Denn: „Frischen Meerrettich darf man auf keinen Fall mitkochen, sonst verliert er komplett sein Aroma“, erklärt Vogel. Fürs Wintermenü ist Meerrettich perfekt, weil er bei Atemwegs- und Harnwegsinfekten gegen Pilze und Bakterien hilft. Die enthaltenen Senföle und Flavonoide haben antibiotische Wirkung.

„Da biste platt, wa?“ – das hätte man die Schweinefilets fragen können, nachdem sie unter den Hammer, pardon, unters Plattireisen gekommen sind. „Wer keines hat, kann auch eine Bratpfanne nehmen, aber auf keinen Fall einen Fleischklopper. Der ist nämlich gezackt und macht die Fleischfaser kaputt“, erklärt Vogel. Und: „Das Brettchen immer wieder nass machen und auf das Fleisch eine Frischhaltefolie, dann klebt es beim Klopfen nicht an.“

Der Mostteig, in dem die Filets ausgebacken werden, funktioniert im Prinzip wie ein Bierteig, erklärt Vogel: „Der Alkohol bewirkt, dass der Teig unglaublich aufgeht.“ So bekommt das Fleisch einen krossen Mantel und wird nicht trocken.

Logistisch ist das Most-Menü nicht das einfachste: Es muss viel kleingeschnippelt werden und das dauert. Außerdem läuft vieles parallel, das erfordert Aufmerksamkeit. So will das Sorbet immer wieder umgerührt werden, während die Suppe köchelt und das Fleisch geklopft wird. Vier bis fünf Stunden sollte man schon einplanen. Und leider ist die Arbeit noch lange nicht getan, wenn die Gäste am Tisch sitzen. Dann nämlich müssen die Schweinefilets direkt vor dem Servieren frisch ausgebacken werden. Also gibt's für die Gäste nach der Suppe einen Mostini-Cocktail. Mit diesem Kniff in der Menüfolge lässt sich die Zeit bis zum Hauptgang locker überbrücken.



Lecker: Der erste Blutwurstversuch wird zum Küchensnack.



Die Schweinefiletscheiben vor und nach dem Plätten.



Farbgebend: Die kleingewürfelten, schwarzen Karotten

### Die Rezepte zum Wintermenü

#### 1 Mostini (Cocktail)

**Zutaten für 1 Glas:** 2 cl Granatapfelsirup, 1 TL Granatapfelkerne, 1/8 L herber Most, 1/8 L Sodawasser, 2 Minzblätter, 1 Zitronenscheibe

**Zubereitung:** Granatapfelkerne in ein Weinglas geben. Most ins Glas gießen, Minze und Sirup hinzufügen. Anschließend mit Sodawasser spritzen. Mit Zitronenscheibe dekorieren und mit Strohalm servieren.

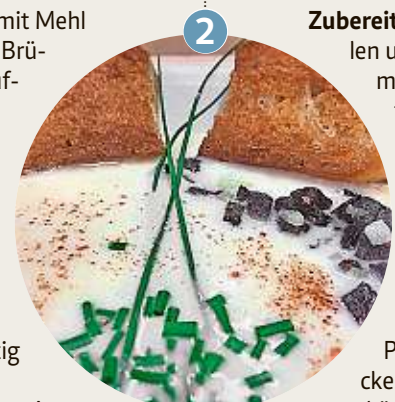


#### 2 Meerrettich-süppchen mit Apfel-Blutwurst-Topping

**Zutaten für 4 Portionen:** Suppe:

2 Zwiebeln, 4 Äpfel, 1 EL Öl, 2 EL Mehl, 500 ml Brühe, 250 ml Most, 250 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 2 EL scharfer Meerrettich aus dem Glas

**Zubereitung:** Äpfel schälen und ebenso wie die Zwiebeln in Würfel schneiden. Im Öl farblos anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Mit Brühe und Most aufgießen, würzen und für etwa 30 Minuten leise köcheln lassen. Meerrettich zugeben, pürieren, mit Sahne auffüllen und kräftig abschmecken.



**Topping:** 1 fester Apfel, 1 Schalotte, 8 dünne Scheiben harte, gerauchte Blutwurst, 1 EL Öl, 8 Schnittlauchhalme, etwas frischer, geriebener Meerrettich

**Zubereitung:** Die Schalotte und den geschälten Apfel fein würfeln, ebenso wie die Blutwurstscheiben. In heißem Öl die Blutwurst knusprig anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend die Schalotte und den Apfel im selben Öl glasig anschwitzen. Ebenfalls abtropfen lassen und unter die Blutwurststückchen heben. Die frisch aufgeschäumte Suppe in vorgewärmte Teller portionieren, mit dem Topping bestreuen und mit Schnittlauch dekorieren. Frischen Meerrettich darüber hobeln.



#### 3 Schweinefilet mit Jasminreis, Apfelmus und Mostsößle

**Zutaten für 4 Portionen:** Schweinefilet: 1 Schweinefilet, 4 EL Senf, 1 EL Meerrettich, Salz, Pfeffer

**Ausbackteig:** 250 g Mehl, 3 Eier, Salz, etwas Zimt, ca. 100 ml Most. Öl zum Ausbacken

**Zubereitung:** Alle Teigzutaten verrühren, dabei den Most nach und nach zugeben, der Teig soll etwas fester als Pfannkuchenteig sein. Für etwa 60 Minuten ruhen lassen. Das Filet in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, die-



se plattieren. Senf, Meerrettich und Gewürze verrühren und das Fleisch darin für rund 15 Minuten marinieren. Das Fleisch durch den Teig ziehen und in schwimmendem Fett ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort servieren.

**Jasminreis:** 300 g Jasminreis, 2 Frühlingzwiebeln, 1 Pfefferoni, 1 roter Paprika, 1 schwarze Karotte, Salz, 1 EL Öl, Zitronen als Deko

**Zubereitung:** Reis in Salzwasser garen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gemüse fein würfeln und in einer großen Pfanne unter Rühren bissfest garen. Reis zugeben, Gemüse unterheben. In Kugeln mit einem Eisportionierer auf die vorgewärmten Teller geben.

**Chutney:** 4 Äpfel, 8 Schalotten, 2 Stangen Sellerie, 100 ml Brühe, 400 ml milder Most, Salz, Pfeffer, 1 Chilischote, 1 EL Öl, 4 EL Cashews

**Zubereitung:** Äpfel schälen und wie das Gemüse klein würfeln. Im Öl zuerst den Sellerie, dann Schalotten, Chili und Äpfel anbraten. Brühe und Most zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 30 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney eine sämige Konsistenz hat.

**Mostsößle:** 250 ml Most, 500 ml gute Brühe, 250 ml Sahne, Salz, Pfeffer, etwas Chili

**Zubereitung:** Most, Brühe und Sahne in einem Topf offen auf etwa 500 ml reduzieren, mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

#### 4 Birnenorbet mit Vanillechateau

**Zutaten für 4 Portionen:** Sorbet: 150 g Birnen, 500 ml Most, 180 g Puderzucker, 1 Prise Nelke

**Zubereitung:** Die geschälten Birnen würfeln. Most mit Puderzucker aufkochen, Birnen und Nelke zugeben. Birnen in der Flüssigkeit weich garen, pürieren und erkalten lassen. In eine flache Metallform geben und tiefkühlen. Etwa alle 30 Minuten kräftig durchrühren, beziehungsweise pürieren.

**Vanillechateau:** 2 Eigelbe, 1 Ei, 120 g Zucker, 250 ml Most, Mark einer Vanilleschote

**Zubereitung:** Alle Zutaten in eine Metallrührschüssel geben und mit einem Handrührgerät über heißem Wasserbad schaumig aufschlagen. Vor dem Servieren Schälchen oder Gläser möglichst einfrieren. Aus dem Sorbet mit einem Eisportionierer Kugeln formen. Chateau an das Sorbet geben, mit Minze, Puderzucker und Granatapfelkernen dekorieren. Dazu passen Madeleines.

### DER EINKAUF

## Feines Filet – Most wanted

Rund 300 Tonnen Äpfel – ein paar Birnen und Quitten sind auch dabei – werden jeden Herbst bei der Wurmberger Mosterei Beigel gepresst. Heraus kommen etwa 200 000 Liter Saft. „Das wird vor allem bei jungen Familien immer beliebter, dass sie aus ihren Äpfeln eigenen Saft machen lassen“, erzählen Annemarie und Felix Beigel. Die Äpfel stammen hauptsächlich von Streuobstwiesen im Heckengäu. Etwa 95 Prozent nehmen die Leute als Apfelsaft – pasteurisiert und abgefüllt im Bag-in-Box-System – mit. Der Most als Volksgetränk wie früher hat ausgedient – nur noch wenige lassen den Saft

in Fässern vergären. Beigels haben letzten Herbst erstmals 300 Liter eigenen Most gemacht – „weil es die Kunden immer wieder nachfragen.“ Außerdem lassen sie aus ihrem Saft auch feinerperlenden Apfelsecco machen. Der hat am Ende 10,5 Prozent, wird mit Kohlensäure versetzt und in Flaschen verkauft. [www.mosterei-beigel.de](http://www.mosterei-beigel.de)

„Das ist das edelste Stück vom Schwein“, sagt der Gräfenhausener Metzgereichef Werner Ganzhorn (58) und drückt uns das Filet in die Hand: „Sehr mager von einem innenliegenden

Muskel, der nicht viel zu arbeiten hat.“ Unsere Fleisch stammt von einem Deutschen Landschwein, etwa neun Monate alt mit rund 120 Kilogramm Lebendgewicht vom Bauern in Altensteig und in Calw geschlachtet. „Wir haben aber auch Schweine aus Ersingen, die in unserer Filiale in Ellmendingen geschlachtet werden“, sagt Ganzhorn. Das sei tagesabhängig. Außerdem sei Schweinefleisch deutlich besser als sein Ruf, „wenn Fütterung und Haltung stimmen und man dem Tier Zeit gibt, ohne Hormone langsam zu wachsen.“ [www.metzgerei-ganzhorn.de](http://www.metzgerei-ganzhorn.de)

### Beate Vogel

...lebt mit ihrer Familie in Dietlingen und gibt für die Volkshochschule Pforzheim ([www.vhs-pforzheim.de](http://www.vhs-pforzheim.de)) und das Landwirtschaftsamt Enzkreis rund 60 **Kochkurse** pro Jahr. Außerdem ist die 54-Jährige **Ausbilderin für Hauswirtschaft**. Sie begleitet die Heimatstark-Serie als Kochexpertin bereits seit zwei Jahren. [www.enzkreis-kulinarik.de](http://www.enzkreis-kulinarik.de)