

# Essen & Trinken

## KOCHSTUNDE

REZEPT DER WOCHE



### Auberginen-Schiffchen mit Mandelcreme

Eierpflanze aus der Gattung der Nachtschattengewächse, was ist das? Richtig, die Aubergine. Sie hat ihre Küchen-Credibility eine Zeit lang sehr verspielt, da sie vor allem frittiert wurde oder fetttriefend Antipasti-Auslagen zierte. Das muss natürlich nicht sein! Auberginen traktiert man am besten im Backofen, entweder so lange, bis sie Püree sind oder, wie in diesem Fall, ein delikates Behältnis für Füllungen aller Art bieten. (BLZ)



### So geht's

#### ZUTATEN

2 Auberginen, 5 EL Olivenöl, 2 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ½ Chilischote, 4 getrocknete Tomaten in Öl, 1 gestr. TL Kreuzkümmel, 1 gestr. TL Oregano, 190 g gekochte Kidneybohnen, 50 g Tomatenmark, 1 TL Agavendicksaft, 60 g weißes Mandelmus, ½ Bund Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Backofen auf 250 °C vorheizen. Auberginen waschen, halbieren und das Innere mit einem Esslöffel so ausschaben, dass ein Rand von ca. 5 mm bleibt. Das Innere fein hacken und mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz mischen. Anschließend die ausgehöhlten Auberginen mit der Mischung einstreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auf der obersten Schiene ca. 17 Minuten backen, bis sie etwas Farbe haben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote entkernen, waschen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Chili, Knoblauch und Kreuzkümmel ca. zwei Minuten darin anbraten. Auberginenfruchtfleisch, Oregano und Tomaten dazugeben und unter Rühren ca. fünf Minuten anbraten. Bohnen, Tomatenmark und Agavendicksaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Creme das Mandelmus mit 40 ml Wasser verrühren. Thymian waschen und trockentupfen, fein hacken und unterheben. Auberginen mit dem Pfanninhalt füllen, Creme darauf verteilen. Ca. 8 Minuten bei 250 °C überbacken. Evtl. mit Olivenöl beträufeln.



Die Kleinigkeiten zum Wein sind im Schmidt Z&KO durchaus komplex und köstlich obendrein: Hier sind die Jakobsmuscheln in Tomatenessenz mit dicken Bohnen zu sehen, sie kosten 9,50Euro. Hauptgänge gibt es für 18 bis 25 Euro.

## Jakobsmuscheln für Fans

Dumm tippt gut – das habe ich in den letzten Wochen immer wieder gehört. Auf mein Fußballwissen bezogen, trifft das zu. Nachdem ich mich mit der Frage, wann denn mal Holland spiele, bereits in der Gruppenphase ins Aus katapultierte, lag ich, was die Ergebnisse angeht, erstaunlicherweise vorn. Den Fußballexperten in meiner Beziehung macht so etwas fertig. Eine EM ist auch eine Zerreißprobe.

Und es tut mir leid, auch in der Endphase kann ich mich nicht zurückhalten. Ich habe einen sicheren Tipp für die Halbfinals am Mittwoch und am Donnerstag und hoffe, Sie folgen mir: Sie sollten die Spiele im Schmidt Z&KO in Steglitz verfolgen. Anstoß: jeweils um 21 Uhr. Man kann dort einem Beziehungstreit aus dem Weg gehen und zugleich wunderbar essen und trinken.

Im Schmidt Z&KO wird an alle gedacht – es handelt sich nämlich um eine Weinbar und -handlung plus Mittagstisch und Kochschule, die sich der Fernseh-Koch Ralf Zacherl und sein Kompanon Mario Kotaska zusammen mit dem Weinladen Schmidt ausgedacht haben. Fußballignoranten wie ich können im vorderen Restaurantbereich entspannt und fußballfrei Jakobsmuscheln in Tomatenessenz mit dicken Bohnen genießen, da sie das Ergebnis im Zweifel ohnehin richtig vorhergesagt haben. Ihre dazugehörigen Fußballexperten dürfen derweil in der EM-Zone mitreden, zu der die Showküche des Schmidt Z&KO in diesen EM-Tagen umfunktioniert wurde.

Ich habe mich selbst vergewissert: Auch dort ist das Fußball-Gucken weit vom Fanmeilen-Gegröle entfernt. Bei einem gekühlten Glas Rheinhesisches Silvaner oder Riesling von der Nahe analysiert man in großer Tischrunde unter dem Flachbildschirm die Spielzüge. Das sieht gemütlich und harmonisch aus, vor allem, weil dabei auch sehr ordentliche Würste mit Krautsalat aufgetischt werden. Kochprofi Mario Kotaska hat zur geschärften

## AUFGETISCHT

TINA HÜTTL WAR IM SCHMIDT Z&KO



**Schmidt Z&KO**  
Rheinstraße 45-46, 12161 Berlin,  
Tel.: 200 03 95 70  
Weinhandel: Di-Sa 10-22 Uhr,  
Mittagstisch: Di-Sa 12-15 Uhr,  
Weinbar: Di-Sa ab 18 Uhr; Ruhetag: So & Mo



Lambratwurst eine schön cremige Guacamole aus Avocado, Limette und etwas Chili angerührt und zur Currywurst klassisch ein Ketchup, das qualitativ jeder Fanmeilen-Version überlegen ist.

Weil aus mir trotz allem kein Currywurst- und Fußballfan wird, verzog ich mich bei meinem Besuch nach vorn. Vinophile Genusswerkstatt heißt das Schmidt Z&KO ja auch, was ein bisschen präventios klingt. Wer aber einmal in dem hellen Ladenlokal mit über 500 Weinen in den Regalen saß, weiß, was gemeint ist. Jede Flasche kann gegen zehn Euro Aufpreis auch am Tisch entkorkt werden. Mir reicht es vollkommen, mich zwischen den offenen Weinen und den Snacks, die auf der Karte stehen, zu entscheiden.

Das Glas Riesling vom Gut Hermannsberg, ein mineralischer Wein mit einer feinherben Grapefruitnote, passt gut zu dezert gewürzten Gerichten wie meinen Jakobsmuscheln. Die sind kurz angebraten und in einem klaren, aromatischen Sud aus Tomate und Bohne perfekt platziert. Als Knusper-Element haben sich die Köche gepuffte Weizenkörner ausgedacht. Auch zu dem Stück Dorada, der Haut gebraten, gibt es Puffer, diesmal sind es frittierte Reiskörner. Als weitere Überraschung gefallen mir die Würfel von der Wassermelone, die mit etwas Wasabi beträufelt sind. Einzig der gedünstete Blattspinat ist etwas zu batzig und muskatlastig geraten.

Mehr zu meckern, gibt es aber nicht. Die butterweiche Ochschenke mit Pfefferlingen und Kohlrabibrème, die ich zu einem Glas gutem Spätburgunder von der Ahr gewählt habe, ist vor allem wegen der dickflüssigen Rotweinreduktion ein Genuss. So viel Aroma in einer Sauce! Perfekt ist auch die Idee der kleinen Portion, weil solch ein schweres Schmorgericht schnell zu viel ist.

Ein Professor der Uni Münster hat übrigens ausgerechnet: 86 Prozent eines Fußballspiels sind nicht vorhersehbar. Ich wette jedoch, dass ich mit meinem Tipp nicht danebenliege.

## WARENKUNDE

CARMEN BÖKER PROBIERT



### Cremen mit sehr, sehr kleinen Wesen

Bekanntermaßen sind Frauen zu allem bereit, wenn es um Wartungsmaßnahmen am eigenen Leib geht. In der Renaissance kam das oft mit Quecksilber versetzte Bleiweiß in Mode, das zwar einen Elfenbeintint versprach, aber auch toxisch war. Von Botox, einem höchst potenten Nervengift zur Faltenlahmlegung, wollen wir gar nicht erst anfangen; die heutzutage ebenfalls recht beliebte Hyaluronsäure stammt ursprünglich aus Hahnenkämmen – sie wird, dies zur Beruhigung, mittlerweile aber via Hefefermentation gewonnen.

Sehr vieles in der Kosmetikerherstellung ist nicht so richtig lecker. Bemerkenswert aber, dass ausgerechnet ein Produkt, das man theoretisch auch aufessen könnte, zunächst heftige Abwehrreaktionen in der Bezugsgruppe hervorrief: „Iiiiih, du cremst dich mit Bakterien ein?“, so hieß es im Angesicht meiner Bodylotion der Marke ibiotics. Ja, der enthaltene Hightech-Wirkstoff wird aus Milchsäurebakterien gewonnen. Ist also so was Ähnliches wie ein probiotischer Joghurt, den man sich ins Gesicht und auf den Körper schmiert.

Bakterien also. Nachdem man sich artig daran gewöhnt hat, nicht mit den Pfoten, sondern nur mit dem Spatel in teure Cremetöpfe zu langen. Zu eifriger Hygiene aber kann die Barrierefunktion der Haut und ihren an sich sauren pH-Wert beeinträchtigen. Die Hautpflege-Serie ibiotics des Berliner Unternehmens Organobalance will deshalb mit einem patentierten Lac-



Diese Mikroben kann man loben (über [microbiotics.de](http://microbiotics.de) oder in der Rosenfeld-Apotheke, Kurfürstendamm 200).

tobacillus-Extrakt für die Balance der Hautflora sorgen. „Wir brauchen eine gesunde Mikroflora, also die Vielfalt von Bakterien auf unserer Haut“, sagt Christine Lang, Professorin für Mikrobiologie und Geschäftsführerin des Unternehmens. Nur so könne sich eine gesunde und schöne Haut bis ins hohe Alter erhalten.

Für solche Aussichten bin ich stets empfänglich, deswegen probiere ich es mit der Bodylotion (200 ml um 36 Euro). Sonst nehme ich Öl, weil Lotion immer so klebt, ewig nicht einzieht und speziell bei warmen Temperaturen eine schmierige Schicht hinterlässt. Diese aber, in der sich zusätzlich Oliven- und Avocadoöl befinden, ist leicht in der Textur, riecht nicht und verschwindet in der Haut, als sei nichts gewesen. Kühl und elastisch fühlt die sich danach an. Ein sehr angenehmer Effekt. Ganz anstellig, diese kleinen Mikro-Dingsdas.

## OL

