



Weniger ist mehr

Mehl hat einen schlechten Ruf: In der Nahrungsmittelindustrie wird es zum Strecken verwendet und nach Bedarf mit Geschmacksverstärkern angereichert. Denn eine Sauce mit viel Mehl schmeckt mehlig – und das ist alles andere als gut. Lange Zeit versuchten Spitzenköche daher, ohne Mehl zu kochen. Dabei kann Mehl richtig gut sein, wenn man es richtig und vor allem sparsam einsetzt – zum Beispiel um Fleisch oder Fisch eine knusprige Schicht zu verleihen. Wichtig: Nach dem Wenden im Mehl muss das Fleischstück abgeklopft werden, und den Fisch stäubt man am besten nur auf der Hautseite.

Die Stärke im Mehl macht es zu einem guten Bindemittel für Saucen. Damit sich diese Eigenschaft vollumfänglich entwickeln kann, muss die Sauce mindestens 30 Minuten leicht köcheln. So braucht es weniger Mehl, und ausserdem verschwindet der unattraktive Mehlgeschmack. Für viele Schmorgerichte kann das Mehl zusammen mit dem Fleisch angebraten werden. Auch das beugt dem unerwünschten pappigen Geschmack vor.

Auf diesem Prinzip beruht übrigens die Mehlsuppe. Auch hier entscheidet die Zeit über das Gelingen: Das Mehl muss langsam geröstet werden, und einmal mit Rindsbouillon abgelöscht sollte die Brühe für mindestens eineinhalb Stunden weiterköcheln – und wird die Suppe aus Mehl mit gedünsteten Zwiebeln, gutem Rotwein, frisch zerquetschtem schwarzem Pfeffer und Reibkäse verfeinert, schmeckt der Klassiker alles andere als mehlig.

Aufgezeichnet: Andrea Freiermuth

[30.11.07]

Coop Fleisch Rezept

Hier kostenlos Rezepte downloaden. Für eine gute und gesunde Ernährung

www.coop.ch

Spanische Rezepte

Wenn Sie Spanien interessiert, müssen Sie unsere Webseite kennen!

www.spainbusiness.ch

Google-Anzeigen