

Nenad Mlinarevic
mit den Zutaten
für sein
Linsengericht
Fotos: Stefano Schröter



Kontaktfreundige Linsen

Die Hülsenfrucht ist besser als ihr Ruf, und es gibt sie auch «made in Switzerland».
Nenad Mlinarevic über eine währschafte Kleinigkeit, die mit vielem harmoniert

Kürzlich erreichte mich eine Nachricht aus dem Berner Seeland: Man pflanze seit kurzem in 3272 Epsach grüne Linsen an – integrierte Produktion, keine synthetischen oder chemischen Hilfsmittel. Ob ich daran Interesse hätte. Natürlich hatte ich, schliesslich sind wir seit der Umstellung auf eine ausschliesslich auf Schweizer Produkten beruhenden Küche laufend auf der Suche nach neuen, hervorragenden und überraschenden Zutaten.

So hatten wir also plötzlich zehn Kilogramm Seeländer Linsen aus Epsach im Haus, und ich überlegte, was ich damit machen könnte. Linsen sind ja ein eher rustikales, nahrhaftes Lebensmittel, und auch wenn die Vereinten Nationen 2016 zum Jahr der Hülsenfrüchte erklärt haben, ist es doch nicht ganz einfach, Linsen in ein filigranes Gericht einzubauen, das zu unserem Restaurant passt. Linsen sind in der Spitzengastronomie eben keine alltägliche Zutat.

Empfehlenswert ist eine gehaltvolle Bouillon

Es ging also darum, geschmackliche Eleganz zu erreichen, was uns wohl gelang, weil wir einen ziemlichen Aufwand dafür betrieben hatten. Zuerst haben wir Fischkassen, also Köpfe und Gräten von Süsswasserfischen geröstet, anschliessend geräuchert und zuletzt daraus eine Bouillon gemacht, in der dann die Linsen gekocht wurden. Mit dem feinen Rogen vom Albeli, einem typischen Vierwaldstätterseefisch, geräucherten Kartoffeln und einer Sauce auf Fischfondbasis mit Verjus, dem Saft un-

Linsen mit verbranntem Lauch und geräuchertem Seidentofu

LINSEN 200 g Linsen, 60 g Mirepoix (je 20 g fein gewürfelte Karotte, Knollensellerie, Zwiebel), 1 Knoblauchzehe, gehackt, 160 ml Weisswein, 2 Zweige Thymian, 400 ml Gemüsebouillon

Gemüse und Knoblauch in etwas Rapsöl einige Minuten dünsten. Linsen dazugeben, mit Weisswein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Bouillon und die Thymianzweige dazugeben und 30 bis 45 Minuten in der offenen Pfanne leicht köcheln.

LAUCH 2 kleine Stangen Lauch

Die ungerüsteten Lauchstangen im Ofen bei 220 Grad Heissluft oder auf dem Grill so lange backen, bis die äusseren Blätter schwarz sind. Abkühlen lassen, die verbrannte Schicht und die dunkelgrünen Blätter grosszügig entfernen und das Herz des Lauchs in kleine Würfel schneiden. Mit den gekochten Linsen mischen.



TOFU 350 g Seidentofu, Räuchermehl (z. B. aus Buchenholz)

Das Räuchermehl in einem Räucherofen oder einer Räucherpfanne (s. Box) erhitzen, bis es raucht, mit Alufolie locker abdecken und den Tofu auf einem Gitter darüberlegen; 30 Minuten bei geschlossenem Ofen/Topf räuchern und anschliessend in Würfel schneiden. Variante: den Tofu in 1 cm grosse Würfel schneiden und in Bratbutter goldbraun rösten und leicht salzen. Tofuwürfel mit den Lauch-Linsen servieren.

Die Räucherpfanne



Mit minimalem handwerklichen Geschick lässt sich problemlos aus einer normalen Edelstahlpfanne eine Räucherkammer für den Herd basteln. Das Räuchermehl mit leicht durchlöcherter Alufolie abdecken, einen kleinen Rost daraufstellen und das Lebensmittel darauflegen. Abdecken und für einige Minuten auf den Balkon stellen. Für Perfektionisten gibt es geeignete Räucherpfannen von guter Qualität (zum Beispiel von Demeyere, ca. 140 Fr.), bei denen die passende Räucherkammer und der Rost schon integriert sind.

reifer Trauben, wurde daraus ein Gericht, «made in Switzerland», in dem die Linsen eine wichtige Rolle spielen.

Zu Hause muss man nicht ganz so weit gehen, um etwas Schönes mit Linsen zu kochen. Aber empfehlenswert ist auf jeden Fall immer, die kleinen Hülsenfrüchte in einer gehaltvollen Bouillon zu garen. Wenn man zum Beispiel gebratenen Fisch dazu serviert, ist eine Fisch- oder Gemüsebrühe dafür ideal, beim Abschmecken kann man mit einem Teelöffel Schweizer Apfel- oder Birnenbalsam viel Gutes tun.

Verbrannter Lauch bringt Würze in die Linsen

Weil Albeli-Rogen ein eher rares Gut ist, bereiten wir die Linsen hier vegetarisch mit Lauch und Tofu zu. Ebenso gut kann man aber auch ein Stück Fleisch oder Fisch daraufsetzen. Eine gebratene Schweinswurst passt auch wunderbar dazu, weil Linsen und Lauch eine kräftige, geschmackliche Grundlage bilden.

Eine gute Methode, Lauch zu garen, ist grosse Hitze. Das kann im Backofen sein oder noch besser auf dem (Holzkohle-)Grill. Man wartet so lange, bis die äussere Schicht des Gemüses verbrannt ist. Das Innere oder Herz des Lauchs bekommt so eine kräftige, süssliche Note und je nach Garmethode einen herzhaften Rauchgeschmack. Das Gemüse bringt aber nicht nur Würze und Röstaromen, sondern auch eine cremige Bindung in die Linsen. Zudem ist der so zubereitete Lauch eine gute Grundlage für ein eigenes Gericht:

mit einer Hollandaisesauce oder einem pochierten Ei wird daraus eine leichte, feine Vorspeise.

Und schliesslich der Tofu: Auch dieses, eher asiatisch anmutende Sojaprodukt, das ähnlich wie Quark hergestellt wird, gibt es aus Schweizer Produktion. Am besten schmeckt mir selbst der sogenannte Seidentofu, der eine sehr feine Textur und einen milden Geschmack hat, der ihn für den vielfältigen Einsatz in der Küche prädestiniert. Gerade deshalb muss man aber auch etwas Sinnvolles damit machen, sonst neigt der Tofu schnell zu einer gewissen geschmacklichen Langeweile.

Man kann den Tofu wie ein Schnitzel panieren und in Bratbutter ausbacken, man kann ihn mit einer Tomatensauce kombinieren oder, wie in unserem Fall, ebenfalls mit Rauch aromatisieren. Dafür braucht man bloss eine Pfanne, etwas Räuchermehl (Grill- oder Anglerzubehör) und ein Stück Alufolie. So entsteht ein besonderes Aroma, das gut zu der Linsen-Lauch-Kombination passt und dem Seidentofu einen dezent rauchigen Charakter gibt. Mit den besten Empfehlungen aus der Schweiz: Rauch, Lauch, Linsen und Tofu – vier Zutaten für ein währschafte Gericht mit Stil.

Nenad Mlinarevic ist Küchenchef des Restaurant Focus im Park Hotel Vitznau (2 «Michelin»-Sterne, 18 «Gault Millau»-Punkte) und «Koch des Jahres 2016». Er kocht nur mit Schweizer Produkten und schreibt hier monatlich über seine Arbeit