BLÜTEN ZAUBER

HALLO, FRÜHLING! JETZT, WO ES DRAUSSEN SATT UND BUNT WIRD, DÜRFEN SICH AUCH DIE TELLER WIEDER FARBIGER PRÄSENTIEREN. WER BEIM THEMA BLÜTEN ABER ALLEIN AUF OPTIK SETZT, IST AUF DEM HOLZWEG. DENN ES GIBT HUNDERTE DIESER EXQUISITEN FARBTUPFER, DIE RICHTIG GUT SCHMECKEN.

Lukas Mraz, Heinz Reitbauer, Silvio Nikol oder Alain Weissgerber: Die gesamte Kochelite rund um die österreichische Hauptstadt vertraut bei essbaren Blüten auf die Expertise von Eveline Bach. Die mittlerweile 60-Jährige betreibt in Essling, dort wo Wien nordöstlich ins grüne Umland ausläuft, in vierter Generation eine Gärtnerei der besonderen Art. Als sie den Betrieb von ihren Eltern übernahm, produzierte sie noch Gemüse für den Großhandel. Bald spezialisierte sich die überzeugte Gärtnerin aber immer stärker auf Kräuter und Raritäten. Seit einigen Jahren sind nun auch Blüten wie die Anis-Ysop, die Gewürztagetes oder der Ananassalbei dazugekommen.

ÜBER 30 SORTEN MINZBLÜTEN

„Ich habe mich immer extrem für meine Pflanzen interessiert und das Wissen stetig vertieft. Viele Köche kannten mich wegen meiner Gemüsespezialitäten und als das mit den Blüten angefangen hat, haben sie mich untereinander weiterempfohlen, weil sie bei mir nicht nur Ringelblumen oder Hornveilchen bekommen, die es mittlerweile selbst im Supermarkt zu kaufen gibt.“ Eveline Bach und ihr Mann haben dafür fast 35 Sorten Minze im Angebot. Deren Blätter und Blüten schmecken wahlweise leicht nach Ananas, Zitrone, Erdbeer oder sogar Banane. „Schoko haben wir auch“, grinst sie: „Für mich erinnert der Geschmack aber eher an After Eight.“ Nicht selten kommen wegen dieser unglaublichen Aromenvielfalt die Topchefs persönlich vorbei und lassen sich zeigen, was sie Neues entdeckt hat. Silvio Nikol war kürzlich in ihren Gewächshäusern, um sich mit kleinen Gewürztagetes einzudecken. „Deren Blüten und Blätter sind zitronig, sehr fruchtig und manchmal erinnern sie etwas an Mandarinenschalen", meint Bach. Man kann sie aber genauso in Salaten einsetzen, Süßspeisen aufpimpen oder Dessertsaucen kreieren. Vor allem mit einem Schuss Wein ➔

„PARAKRESSE ÜBERRASCHT MIT ELEKTRISIEREND-PRICKELNDEM MUNDGEFÜHL.“

EVELINE BACH
GÄRTNEREI BACH ESSLING

© // LUZIA ELLERT/LÖWENZAHN VERLAG

→ soll das köstlich sein. Auch Basilikumblüten kauft der Koch aus dem Palais Coburg gern. Damit verfeinerte er beispielsweise ein Kohlrabi-Gericht für Berliner Kollegen.

Momentan sehr im Trend liegen auch Fruchtsalbeiblüten aus Südamerika. Ein ebenso weites wie lohnendes Experimentierfeld für Köche, meint Bach. „Ich habe zum Beispiel je nach Saison Apfel-, Honigmelone-, Johannisbeer- oder Pfeffer-Salbeiblüten.“ Wem das noch nicht abgefahren genug ist, der sollte es mit ganz wenig Parakresse versuchen. Sie stammt ursprünglich aus Südamerika und ihre knopfförmigen Blüten sind ansprechend gelb mit rotem Punkt in der Mitte. Wer die Blüten zerreibt und ein paar Körner davon isst, wird von einem elektrisierend-prickelnden Gefühl überrascht. Allein das ist ein toller Effekt für Gästegaumen. Aber man sollte bei der Dosierung extrem aufpassen. Denn zu viel davon und die Taubheit auf der Zunge bleibt.

EINFACH SELBST PFLÜCKEN

Man muss nicht zwangsläufig in die Ferne schweifen, um Blüten zu finden, die Gerichten eine weitere Dimension verleihen. Gänseblümchen und Veilchen sind schließlich auch essbar. Veilchen wachsen jetzt im Frühling zum Beispiel am Waldesrand und auf schattigen Wiesen. Gepflückt werden sollten Blumen und Blüten idealerweise an einem sonnigen Morgen an Stellen, wo weder Autos noch Hunde verkehren. Dann sind Duft und Aroma am intensivsten. Gereinigt und von Insekten befreit, halten sie sich abgedeckt in einer Schale mit Wasser etwa einen Tag im Kühlschrank. Vor dem Verwenden vorsichtig mit einem Küchentuch trocken tupfen. Stempel, Staubblätter und grüne Teile entfernen und dann weiterverarbeiten. Durch die leichte Süße der Veilchen lässt sich daraus beispielsweise besonders gut Sirup herstellen. Oder die Blüten toppen als reizend-bunter Frühlingsbote Salate und Suppenspiegel.

Das schmeckt nicht nur gut, es sieht auch toll aus. Die Reduktion aufs Optische finden allerdings viele Köche, die schon lange Blüten für ihre Gerichte verwenden, mittlerweile nervig: „Einfach am Ende mit ein paar Blüten garnieren, das finde ich zu wenig. Es soll schön sein, ja, aber am wichtigsten ist die zusätzliche Geschmacksdimension“, unterstreicht zum Beispiel Jacqueline Pfeiffer ihre Sicht. Die Niederösterreicherin, die im *Vestibül* und im *Le Ciel* in Wien je mehrere Hauben erkocht hat, beschäftigt sich seit den Anfängen ihrer Karriere mit dem Thema: „Vor rund 20 Jahren bin ich schon in aller Frühe mit dem Küchenchef von Marc Veyrat auf dem Skidoo zum Fuße des Mont Blanc gerauscht, um dort Krokusse zu ernten, aus denen wir wilden Safran gewonnen haben. Ein unvergleichlicher Geschmack! Seitdem sind Blüten und Kräuter fixer Bestandteil meiner Küche.“ Auch heute noch sucht sie Blüten, mit ganz besonderem Charakter für ihre Gerichte. Die Taglilie etwa, die Pfeiffer für ihren Biss und ihren etwas fleischigen Blütenkörper schätzt. Sie ist eine der wenigen Blüten, die sich auch garen und schmoren lassen. „Für ein Gericht mit Hummer habe ich sie sogar karamelisiert. Das harmoniert perfekt mit dem leicht süsslichen Hummerfleisch“, meint sie.

In China werden Taglilien in Suppen und Eintöpfen ca. 15 Minuten gekocht.

„MIT SCHNITTLAUCH- ODER BASILIKUM-BLÜTEN LASSEN SICH DIE GÄSTE AM SIMPELSTEN ÜBERRASCHEN.“

GABRIELLE HALPER
FOODSTYLISTIN UND KOCHBUCHAUTORIN

Sie haben einen pikanten, pilzartigen Geschmack und sind damit für asiatische Gerichte besonders geeignet. Die Chinesen schmoren ihre Knospen beispielsweise auch kurz im Wok zusammen mit Sojasprossen, Reiswein und Sojasauce. Viel Hitze halten jedoch die wenigsten Blüten aus. Zucchini-, Holler- oder Kürbisblüten gehören zu den dünn gesäten Arten, die gebraten oder frittiert werden können. Und Kochen ist die absolute Ausnahme. In unseren Breiten eignen sich dafür nur die Blütenblätter der Sonnenblume, die wegen ihrer Festigkeit als Zutat Risotto einen tollen pikanten Geschmack verleihen. Selbst Jacqueline Pfeiffer rät dazu, die Blüten in der Regel frisch zu verwenden und mit Hitze aufzupassen. Außer der Taglilie gibt sie lediglich die Duftpelargonie einer Mousse bei, aus der dann die Füllung gebackener Topfentascherl wird.

DIE MENGE MACHT´S

Ein anderes Problem sind die Mengen. Denn um einen geschmacklichen Unterschied zu erzielen, müssen Köche auch einiges an Blütenmaterial verarbeiten. Eine Tasse voll frischer Blüten kostet je nach Sorte etwa fünf Euro aufwärts. Selbst im Kontext eines normalen Gastronomiebetriebs nicht zu viel, findet Eveline Bach. „Das sind ca. 30 Cent Wareneinsatz pro Teller. Ich finde das in Ordnung“, meint sie. Dass es noch kostengünstiger geht, weiß Gabriele Halper, Co-Autorin eines Buchs über Kräuterblüten: „Früher hat man immer gesagt, dass Kräuter nicht blühen sollen, aber gerade die Blüten haben einen sehr feinen Geschmack. Jetzt blüht zum Beispiel gerade der Rosmarin. Die Blüten sind etwas weniger intensiv und feiner, passen also perfekt zu Junglamm.“ Und ein paar Stöcke Rosmarin sind leicht selbst anzubauen. Genauso wie Salbei, Schnittlauch oder Basilikum-Pflanzen. „Mit Schnittlauch- oder Basilikum-Blüten lassen sich die Gäste am simpelsten überraschen. Einfach einige Halme stehen lassen und warten, bis die Pflanzen blühen“, sagt Halper. Egal ob heimisch oder exotisch, günstig oder teuer: Die Auswahl an Blütenaromen ist heute für Köche so groß wie noch nie. Man muss sich nur noch durchkosten. FRISCH hat auf den folgenden Seiten eine kleine Auswahl zusammengestellt. ■

© // LUZIA ELLERT, VALENCE STUDIO, SHUTTERSTOCK

AVIKO
KARTOFFEL
INSPIRATION

Super Crunch Pommes
Normalschnitt

Süßkartoffel Pommes

Kartoffelprodukte für jeden Koch und jede Küche.
Aviko bringt immer frische Ideen auf dem Tisch.

Aviko®

Mit freundlicher Unterstützung

Mehr infos: www.aviko.de. Service-Tel.: 0664 / 16 05 976.

VERKOSTUNGSNOTIZEN

Blüten MEHR

Immer nur Hornveilchen und Ringelblume ist langweilig. Das FRISCH „Best of" essbarer Blüten.

DIE STARKE SCHÖNE:

TAGLILIE

HERKUNFT: Ostasien
BLÜTEZEIT: ab Ende Mai
GESCHMACK: leicht süß, pilzartig, pikant mit einem pfeffrigen Nachgeschmack
PASST ZU: Salaten, Desserts, Käse, gedünstet vor allem zu Reisgerichten, aber auch zu Fisch, Geflügel und Spargel
VERARBEITUNG: knackig-frisch oder gedämpft und gedünstet. Nach kurzem Blanchieren kann man sie sogar einfrieren.
SONSTIGES: Ihre Blütenknospen machen Suppen sämiger.

DAS GURKENKRAUT

BORRETSCH

HERKUNFT: Mittelmeerraum
BLÜTEZEIT: Ende April bis September
GESCHMACK: passen mit ihrem zarten Gurkenaroma zu süßen oder pikanten Speisen
PASST ZU: Obstsalaten, Kaltschalen oder Puddings. Sind hervorragend geeignet, um Cocktails zu garnieren.
VERARBEITUNG: sollten roh verwendet werden, da sie schnell die Farbe verlieren. Lassen sich gut in Eiswürfeln einfrieren.
SONSTIGES: Die Römer servierten Wein mit Borretschblüten, weil er dann angeblich nicht so schnell betrunken macht.

DIE GANZ GESUNDE

CHRYSANTHEME

HERKUNFT: Ferner Osten/Japan
BLÜTEZEIT: August bis Oktober
GESCHMACK: angenehm bitter, durch Eintauchen in heißes Salzwasser entsteht ein süßes Aroma.
PASST ZU: Salaten und Suppen als Würze. In Asien wird sogar Wein mit Chrysanthemen-Blättern gewürzt.
VERARBEITUNG: roh oder gedünstet zum Würzen oder Dekorieren. Vorzüglich schmecken sie in Backteig.
SONSTIGES: Es gibt über 5.000 Sorten. Die fernöstliche Medizin schreibt ihr eine große Heilwirkung bei Erkältungen zu.

© // SHUTTERSTOCK

DER EXOT

ANANASSALBEI

HERKUNFT: Guatemala und Mexiko
BLÜTEZEIT: September bis November
GESCHMACK: Die Blüten enthalten sehr viel Nektar und sind sehr süß. Die Pflanze selbst verströmt bei Berührung einen angenehmen exotischen Ananasgeruch.
PASST ZU: asiatischen Speisen, Salaten und Getränken, die Kombination mit Zitronenmelisse funktioniert gut.
VERARBEITUNG: Die Blüten des Ananassalbeis sollte man roh verwenden. Auch die Blätter sind sehr gut einsetzbar und verströmen den typisch exotischen Duft.
SONSTIGES: In Europa ist der Ananassalbei nur sehr schwer anzubauen. Für die Zucht braucht es Profis.

DER WUNDERBAR SÜSSE

PERUANISCHER SALBEI

HERKUNFT: Peru
BLÜTEZEIT: April bis Oktober
GESCHMACK: sehr süß, erinnert an reife Johannisbeeren
PASST ZU: Süßspeisen, Fisch und Reisgerichten
VERARBEITUNG: Wer die schönen schwarzen Blüten nicht direkt verwenden möchte, kann sie trocknen und als Würzmittel einsetzen.
SONSTIGES: Man kann den Nektar unten aus der Blüte saugen. Dann ist er besonders gut.

DIE BETÄUBEND GUTE

PARAKRESSE

HERKUNFT: Ostafrika
BLÜTEZEIT: Juni bis Oktober
GESCHMACK: prickelnd wie Brausepulver, schneller Wechsel zwischen süß, sauer und salzig, Zunge und Mundraum werden leicht betäubt-
PASST ZU: Blatt- und Fruchtsalaten oder zu asiatischer Küche
VERARBEITUNG: hauptsächlich roh, kann aber auch getrocknet werden.
SONSTIGES: Auf die Dosierung achten, sonst bleibt das taube Gefühl.

DIE DUFTENDE

PELARGONIE

HERKUNFT: Südafrika
BLÜTEZEIT: Mai bis Oktober
GESCHMACK: Duftpelargonien enthalten sehr komplexe ätherische Öle. Im Geschmack ähneln sie je nach Art Orangen, Zitronen, Pfefferminze, Rosen oder Muskatnuss.
PASST ZU: Desserts, Süßwasserfisch, Salaten, Suppen und Eintopfgerichten
VERARBEITUNG: Man kann die Blüten in Wasser leicht erwärmen, in Alkohol einlegen oder mit Butter zerstampfen. Auch verzuckert schmecken Pelargonien sehr fein.
SONSTIGES: Das ätherische Öl der Duftpelargonie wird in der Kosmetik sehr häufig als Duftstoff verwendet.

DIE AUFRECHTE

ANIS-YSOP

HERKUNFT: Nordamerika
BLÜTEZEIT: Mitte Juni bis September
GESCHMACK: Die lila Blüten schmecken etwas nach Minze oder Anis mit einem leichten Geruch nach Lakritze.
PASST ZU: Salaten oder Süssspeisen, aber auch zu Fisch, sehr dekorativ
VERARBEITUNG: am besten frisch oder getrocknet als Gewürz, auch für Tee gut geeignet
SONSTIGES: Sie ist nicht mit dem Anis verwandt. Ihre Inhaltsstoffe ähneln eher dem Fenchel.

DIE GEWÖHNLICHE

SCHNITTLAUCHBLUME

HERKUNFT: MItteleuropa
BLÜTEZEIT: ab Ende April
GESCHMACK: Die Blüte schmeckt aromatisch, wesentlich milder als der Rest der Pflanze und ist einen winzigen Tick „süß“ im Abgang.
PASST ZU: Salaten und Deftigem. Gibt aber auch Cocktails das letzte Etwas.
VERARBEITUNG: am besten roh als Topping oder in Tempura ausgebacken (siehe Rezept)
SONSTIGES: Schnittlauchblüten locken viele Insekten an, die in ihre Blütentrichter fallen. Gründlich säubern!

© A SHUTTERSTOCK

DIE PIKANTE

BEGONIE

HERKUNFT: Südamerika
BLÜTEZEIT: ab April
GESCHMACK: leicht pikant und fein säuerlich
PASST ZU: Salaten, Suppen, Eis, Sorbet oder Cocktails
VERARBEITUNG: Man verwendet in der Regel nur die Blütenblätter.
SONSTIGES: Sie ist eine der artenreichsten Pflanzenarten überhaupt. Verdauungsfördernd.

DIE HEILIGE

RINGELBLUME

HERKUNFT: Mittelmeerraum/Asien
BLÜTEZEIT: ab Mai
GESCHMACK: mild-aromatisch; nur die Blütenblätter verwenden, der Rest der Blüten ist bitter.
PASST ZU: Suppen, Reis-, Fisch- und Milchspeisen
VERARBEITUNG: Ringelblumenblätter kurz vor dem Servieren zugeben. Sie färben Suppen safrangelb. Man kann sie auch trocknen oder kandieren.
SONSTIGES: Sie ist die heilige Blume der Buddhisten.

DIE BELIEBTE

KAPUZINERKRESSE

HERKUNFT: Südamerika
BLÜTEZEIT: ab Mitte Mai
GESCHMACK: leicht scharf und pfeffrig, kresseähnliche Aromen
PASST ZU: Salaten und Saucen, besonders gut zu Eier- und Topfengerichten. Perfekte Deko für Suppen.
VERARBEITUNG: immer frisch und roh verwenden. Nur die Knospen können wie Kapern eingelegt werden.
SONSTIGES: Die Blüten haben im Kelchgrund einen Sporn, in dem sich Insekten sammeln, immer gut reinigen!

„NUR EIN PAAR STIEFMÜTTERCHEN DRAUFLEGEN GEHT GAR NICHT!“

DREI-HAUBEN-KÖCHIN **JACQUELINE PFEIFFER** HAT MIT IHRER BLÜTENKÜCHE GROSSE ERFOLGE GEFEIERT. HEUTE SETZT SIE IHR WISSEN BEI PRIVATE DININGS UND CORPORATE-COOKING-EVENTS EIN. HIER ERKLÄRT SIE, WARUM BLÜTEN MEHR SIND ALS REINE DEKORATION.

Wann sind Sie das erste Mal auf Blüten als Zutat aufmerksam geworden, Frau Pfeiffer?

— Das war 1998 bei Marc Veyrat, dem französischen Drei-Sterne-Koch, der berühmt für seine Bergkräuter- und Wildblumenküche ist. Damals habe ich enorm viel über diese für mich damals neuen Aromen gelernt. Als ich dann nach Österreich zurückkam, war es selbst ein Problem, Vogelmiere zu bekommen. Heute ist das zum Glück anders.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie ein Gericht mit Blüten entwickeln?

— Ich suche mir immer Blüten, die einen starken Charakter haben, denn ich will, dass die Blüte auch geschmacklich etwas zur Komplexität eines Gerichts beiträgt. Nur für die Optik ein paar Stiefmütterchen drauflegen geht für mich gar nicht.

Hätten Sie ein Beispiel?

— Ich mag die Tagetes und ihre Blätter. Die frischen Blüten schwenke ich zum Beispiel im Ganzen in Butter mit Pasta und serviere das zu Lammrücken mit Kohlrabi. Dabei ist ganz wichtig, dass kein Olivenöl verwendet wird, weil das zu intensiv wäre und den Geschmack der Tagetes zu stark überlagern würde.

Oft werden Blüten in Salaten und Desserts verwendet, weil sie geschmacklich nicht so dominant sind. Geht auch Deftiges wie Wild?

— Natürlich. Ich gebe zum Beispiel die Blüte der Santolina ganz am Schluss zu einer dunklen und kräftigen Rindsglace. Die Blüte des Heiligenkrauts ist im Geschmack so intensiv, dass das funktioniert.

Ist es da nicht manchmal schwierig, die richtige Dosis zu finden?

— Sicher, man muss sehr viel herumprobieren und sich mit der Materie wirklich auseinandersetzen. denn die Blüten sind je nach Wetterbedingungen im Geschmack anders. Hat es viel geregnet oder war es extrem heiß? All das spielt für die Intensität des Aromas eine Rolle.

Haben Sie noch einen Tipp für Kollegen, die sich an die Materie erst noch herantasten wollen?

— Ein Wildblütenrisotto ist ein einfacher und gerade im späteren Frühjahr sinnvoller Weg, zu testen, ob Blüten zur Küchenlinie passen und ob die Gäste diese Gerichte annehmen. Es reichen zehn bis 15 verschiedene Wildblüten, die man sich von einem Wildkräuterexperten besorgen kann. Die Verarbeitung ist simpel und es entsteht durch die Blüten ein frischer, purer Geschmack, der einfach großartig ist.

Frau Pfeiffer, vielen Dank für das Gespräch! ■

www.jacquelinepfeiffer.com

JACQUELINE PFEIFFER

Die Niederösterreicherin hat schon in ganz Europa gekocht: Im *Adlon* in Berlin, im *Grand Hotel Park* in Gstaad oder bei Kochstar Marc Veyrat. Einen Namen baute sie sich danach mit ihren Engagements in Wien auf. Sie erkochte im *Le Ciel* drei Hauben, überzeugte im *Vestibül* und als TV-Köchin. Heute ist sie als Enjoyment-Consultant und Food-Trainerin erfolgreich.

© // MICHAEL STROBL

TEMPURA-BEAUTYS

Zu viel Hitze ist für die meisten Blüten ein Problem. Aber Schnittlauchblüten können in Tempurateig getaucht und ganz kurz frittiert werden. Das Ergebnis überzeugt durch Biss, Geschmack und Schönheit.

Zum Rezept:

Mehr Rezepte gibt es im Kochbuch von Eveline Bach und Gabriele Halper:

KOSTBARE KRÄUTERBLÜTEN

95 Rezepte mit essbaren Schönheiten aus dem Garten

Löwenzahn Verlag

ISBN: 978-3706-6259-06

© // LUZIA ELLERT/LÖWENZAHN VERLAG