

Fränkischer Tag



**BOB ZOELICK WIRD
CHEF DER WELTBANK**

EUROPA UND DIE WELT, SEITE 7

**HEUTE WIEDER MIT
DER HEIMATBEILAGE**

**SO KOCHT MAN MIT
GARTENKRÄUTERN**

GARTENJOURNAL, SEITE 29



DONNERSTAG, 31. MAI 2007

LANDKREIS HASSBERGE

174. JAHRGANG, NR. 123, PREIS: 1,10 €

Journal



**„KRÄUTER MACHEN DAS
ESSEN BEKÖMMLICH.“**

EREC JACOBSON, KOCH AUS ZEIL

Kochen mit frischen Kräutern

KÜCHE Es muss nicht immer das Salz sein, das einer Speise den Geschmack gibt. Der Koch Erec Jacobson verwendet in seinen Gerichten oft Kräuter und Gemüse aus dem eigenen Garten.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
TORSTEN BEILING

Zeil – Manchmal verschwindet Erec Jacobson einfach aus seiner Küche, in der er seine regionalen, sonnigen und fröhlichen Menüs zubereitet, aus denen der Gast die Jahreszeit schmeckt. Seine Mitarbeiter wissen aber, wo der Chef zu finden ist: in seinem Kräutergarten. „Beim Zubereiten kommen mir ab und an Ideen, wie ich mit einem Kraut dem Gericht noch einen besonderen Kick geben kann. Dann geh' ich das schnell holen“, lacht der 33-jährige Koch, der nach seiner Lehrzeit Erfahrungen unter anderem in Frankreich und den USA sammelte, ehe er in den elterlichen Betrieb einstieg.

„Wann immer es geht, besorge ich meine Zutaten dort, wo ich nachvollziehen kann, was mit ihnen passiert.“ Obst, Gemüse und Kräuter erntet er deshalb am liebsten in seinem Schrebergarten, den ihm vor ein paar Jahren seine Oma Mathilde vermacht hat. „Die hat dort 20, 30 Jahre lang Beeren und Kräuter angebaut und macht noch heute ihre Ringelblumensalbe selbst.“

Zitronenmelisse zum Fisch

Von ihr hat Erec Jacobson auch die Liebe zur Kräuterküche geerbt.

„Wer gesund kochen möchte, sollte Kräuter viel und oft verwenden. Denn sie helfen nicht nur bei der Verdauung, sondern machen zum Teil auch Salz und Zucker überflüssig“, sagt der Koch, während er die Tür zum Garten öffnet.

„Hier wachsen bald Kürbisse und Zucchini“, sagt er und zeigt in eine Ecke. „Dort stehen Thymian, Schnittlauch und Rosmarin. Den verwende ich beispiels-



Wann immer es geht, erntet der Koch Erec Jacobson Kräuter und Gemüse in seinem Schrebergarten. Foto: top

weise für meinen gepierten Saibling oder für ein Rosmarineis“, erklärt Erec Jacobson und schneidet mit einem kleinen Messer besagtes Kraut ab und legt es in einen Korb. Dort liegen schon ein paar Stangen Rhabarber und Blätter der Zitronenmelisse. „Das gibt eine super Soße zum Fisch. Und den Salbei hier, verarbeite ich in einem Ananas-Salbei-Parfait.“

Während der Estragon überwintert hat, musste er Basilikum und Rucola wieder neu pflanzen. Wie in der Küche experimentiert Erec Jacobson auch im Garten gerne und viel. „nicht alles gelingt“, lacht er, denn auch mit Kräutern würzen will gelernt sein. „Aber es lohnt sich. Gewürze machen das Essen besonders bekömmlich. Nicht um-

sonst trinkt man hinterher einen Kräuterschnaps.“

Zurück in der Küche sucht der Koch den optimalen Zeitpunkt, um mit den ätherischen Ölen und den anderen Geschmacksstoffen der Kräuter seine Gerichte zu verfeinern. „Sie sind die besten Radikalfänger, die wir kennen. Deshalb sollten wir sie nicht zwei Stunden mitbraten. Da können sie nichts mehr fangen.“

Auch wenn die Sortenvielfalt in seinem Garten groß ist, muss Erec Jacobson doch bei so manchem Gemüse und Wurzkraut auf den Handel zurückgreifen, beispielsweise beim Ingwer. „Den verwende ich gerne bei Desserts, weil er eine unerwartete Note und ein schönes Gegenstück zur Süße mitbringt.“

Lamm mit Pestokruste

600 g Lammrücken ohne Knochen, 150 ml Salatöl, 2 Zweige frischer Thymian, 1 Zweig frischer Rosmarin, 4 Knoblauchzehen – Lammrücken von Sehnen befreien und mit den Kräutern und den halbierten Knoblauchzehen für etwa zwei Tage in Salatöl einlegen.

Für die Pesto-Kruste: Blätter von 2 großen Büscheln frischem Basilikum, 4 EL Pinienkerne, 6 Knoblauchzehen, 80 ml Olivenöl, Prise Salz. 4 EL Semmelbrösel-Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten und mit dem Basilikum, Knoblauch, Olivenöl und Salz in der Küchenmaschine mixen. 4 EL Pesto mit 4 EL Semmelbrösel verühren und auf den Lammrücken streichen, kurz anbraten. Im vorgeheizten Ofen (120 Grad) bei Oberhitze ca. 10 Minuten ruhen lassen. Mit Gemüse und Nudeln servieren.