

Was lange schmort, wird endlich gut

KOCHSCHULE Rolf Fuchs vom Restaurant Panorama in Steffisburg kocht uns ein Menü vor, das wenig kostet und lange satt macht. Brasato und Polenta sind grosszügig – in mancher Hinsicht.

Es riecht nach Winter im Süden. Das hat mit der Polenta zu tun, die eben noch auf dem Herd brodelt und jetzt einen wohligen Duft verströmt, und auch mit dem Braten, der lange Zeit im Ofen vor sich hinschmort. Heimelig und warm und wohl ist in der Küche von Rolf Fuchs hoch über Steffisburg, in der wir eine Hommage ans Tessin kochen. Mit Brasato und Polenta schonen wir Portemonnaie, Nerven und Zeitbudget. Das Gemüse schliesslich landet leuchtend und in ganzen oder halben Stücken auf dem Teller, weil auch dieses geschont wurde – vom Messer.

Weg mit dem Gemüse

Je langsamer, desto besser, und dies gilt nicht nur für Fleisch: Am besten kommt der Rindsschmorbraten laut Fuchs, wenn man ihn 24 Stunden sich selbst überlässt. Und zwar im Ofen, der «68 Grad, oder was man halt an seinem Backofen einstellen kann», anzeigt. Normalerweise legt er nicht nur einen Brasato in das Ofenrohr, der würde jetzt, wo das Tessiner Gericht auf der Restaurantkarte steht, nirgends hinreichen. «Etwa zwanzig Stück schmoren jeweils über Nacht.»

Auch wenn kompliziert aussieht, der Arbeitsaufwand für unser Gericht ist gering. Zum Beispiel der Braten: «Am besten Rindsschulterspitz kaufen», so Fuchs, «den müssen wir weder spicken noch marinieren, und er bleibt trotzdem saftig und zart.» Fuchs brät das Stück nicht allzu heiss in (sehr viel) Olivenöl an. Vorher hat er es gesalzen und gepfeffert. «Für den Geschmack rüstet der Koch jetzt Gemüse: Rüebli, Sellerie, Zwiebeln und einen halben Knoblauch, den er einfach in der Mitte durchgeschnitten hat, brät alles kurz an, legt Thymian, Salbei, Rosmarin darüber. Wichtig: auch hier «nicht brutal heiss. Sonst verbrennen die Sachen.»

Fuchs hantiert grosszügig mit der Rotweinflasche. So viel Wein zum Ablöschen? «Das täuscht», lacht er, «der Alkohol verdunstet, und wir haben dafür Farbe und Gout.» «Den Wein müssen wir ganz reduzieren, das ist wichtig.» Erst dann füllt er den Topf mit braunem Kalbsfond auf und lässt ihn aufkochen. Und schon sind wir fertig: Deckel drauf und ab in den Ofen. Ganz zurücklehnen können wir aber nicht: Wichtig ist so oder so, dass man den Braten hin und wieder übergiesst. Die gespickte Zwiebel und die Kräuter hat Fuchs zum Braten gelegt. Den Rest des Gemüses legt er zur Seite – bis zum letzten Drittel der Garzeit. Dann brodelt es mit dem Braten mit. Fuchs brät es wegen des Röstaromas – «für mehr Chuscht» – jeweils noch kurz an.

Traum und Wirklichkeit

Da wir nicht so viel Zeit haben, wählen wir die kürzere Schmorvariante von zwei Stunden und gehen zur Polenta über, die Fuchs aus dem Tessin bezieht. Er lässt sie in einem Topf Olivenöl warm werden und schneidet währenddessen eine Zwiebel und eine Zehe Knoblauch sehr fein – das gehört einfach in eine Polenta. «Die beste», sinniert er dann, «wird natürlich über dem Feuer gemacht, in einem Kessi, bei dem die Flammen rundherum wärmen, die Polenta brennt am Rand



Immer schön übergiesen: Der Brasato hat einen Tag Ofen hinter sich, die Gemüse sind erst vor kurzem dazugekommen. Es riecht nach Winter im Tessin.

Bilder Beat Mathys

ein bisschen an, und das wird immer wieder untergerührt. Unschlagbar im Geschmack.» Aber auch unser Maisbrei, in dem er mit Kelle und Nachdruck rührt, beginnt jetzt umwerfend zu duften. Die Polenta lässt Fuchs kurz in gedünsteten Zwiebeln und Knoblauch anrösten. Polenta kann fast nicht – wie Risotto – verkochen. Deshalb stellt sie Fuchs auch immer in den Backofen. «Ja, sie brennt leicht an, aber das gehört doch dazu!» Fuchs ist alsbald wieder beim Braten: «Übergiesen, immer wieder übergiesen! Beim Brasato ist die Sauce genau so wichtig wie das Fleisch.» Diese wurde so cremig eingekocht, dass sie ein wenig am Fleisch haften bleibt. Und unsere Augen haften am Teller: Fast kann man sich nicht mehr lösen vom Anblick des Winters. Das wird schon wieder ein Festessen – im Januarloch.

Nina Kobelt

SERIE

TRICKS VON SPITZENKÖCHEN

So kochen Profis: In der Serie «Kochschule» verraten Mitglieder der Jeunes Restaurateurs d'Europe (JRE) jeden ersten Freitag im Monat Tricks aus ihrer Küche. Bei den JRE handelt es sich um Spitzenköche, die alle unter 45 Jahre alt sind. In der heutigen Ausgabe lässt sich Rolf Fuchs vom Restaurant Panorama in Steffisburg (16 «Gault Millau»-Punkte) über die Schulter schauen. Er plädiert für eine ursprüngliche Art zu kochen: Sein Brasato schmort 24 Stunden, und von Fertigpolenta will er selbstverständlich nichts wissen.

Einfach und gut erklärt: Rezept und Anleitung von dieser «Kochschule» sowie von bereits erschienenen Folgen auf www.kochschule.bernerzeitung.ch

REZEPT

BRASATO UND POLENTA (Zutaten für 4 Personen)

Brasato: 800 g bis 1 kg Rindsschulterspitz, 2 Rüebli, ein halber kleiner Sellerie, halbe Stange Lauch, 2 Rispen Cherrytomaten, 2 rote Zwiebeln, gespickt mit einer Nelke und einem Lorbeerblatt, ein halbiertes Knoblauch, 2 dl Rotwein, 1,5 l brauner Kalbsfond, Salz, Pfeffer, braune Mehlschwitze oder Maizena zum Abbinden, wenig Barolo oder ein anderer kräftiger Rotwein.

Rindsschulterspitz salzen und pfeffern und in Olivenöl rundherum anbraten. Gemüse anbraten. Brasato ablöschen mit Rotwein, einkochen lassen. Hat man Zeit, bei ungefähr 70 Grad während 24 Stunden, sonst bei 170



Es fliegen die Fetzen. Genauer: die Zwiebelstücke. Zibele und Knoblauch gehören in die Polenta, findet Rolf Fuchs.



Jetzt wirds heimelig: Röstet man die Polenta mit Zwiebeln und Knoblauch kurz an, verbreitet sich ein himmlischer Duft in der Küche.



Warum klein hacken, wenns auch grossklotzig geht? Wintergemüse am Stück haben mehr Geschmack.



Kein Muss, aber ein Genuss: Fuchs brät das Schmor Gemüse für seine Gäste jeweils noch kurz in der Pfanne nach – «für mehr Chuscht».

Grad während circa 1,5 Stunden schmoren.

Polenta: 350 g bis 400 g Polenta, eine halbe Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, Thymian, 50 g Weisswein, 1,4 l leichte Geflügelbrühe, Salz, Pfeffer, 50 g Parmesan, 70 g Butter

Zwiebeln und Knoblauch düstern, Polenta und Thymian kurz



Währschafes im Winter: Brasato, Polenta, Gemüse und Milchschaum.

mitdünsten und mit Weisswein ablöschen. Geflügelbouillon dazugeben (Verhältnis Polenta - Bouillon: 1:4). Wenig salzen, abschmecken erst am Schluss.

Butter und Käse dazugeben. Achtung: Jetzt darf sie nicht mehr brodeln. Beim Anrichten etwas Milchschaum für den «Cappuccino-Effekt» begeben.

Variation:

Der Polenta am Schluss fein geschnittene Frühlingzwiebeln untermischen. Anstelle von Parmesan eignen sich alle Käse, etwa Gorgonzola. Oder Trüffel.

Reste:

Der Braten, findet Rolf Fuchs, schmeckt nach dem zweiten Wärmen fast besser. Die Polenta-reste kann man zum Beispiel mit Käse überbacken.