

# kochen & backen

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030 - 25 90 23 14

9. - 15. dezember 2023

## Mehr als die Summe der einzelnen Teile

Crostata, Pandoro oder lieber Tiramisu? Alles zusammen ergibt ein wunderbares Weihnachtsdessert

Die italienische Küche ist aus gutem Grund sehr traditionsbewusst. Dass sich in der jüngeren Vergangenheit eine Neuerung durchgesetzt hat, die drei klassische Süßspeisen kombiniert, ist eine Liebeserklärung. Wer von Crostata, Pandoro und Tiramisu nicht genug bekommt, kann sie besonders an den Feiertagen auch auf einmal essen.

Wir beginnen mit dem Pandoro, einem traditionellen italienischen Weihnachtsgebäck, das oft in Form eines hohen, meist sternförmigen Kuchens gebacken wird. Im Vergleich zu anderen Weihnachtskuchen kommt der Pandoro aber ohne kandierte Früchte daher. Pandoro bedeutet wörtlich „goldenes Brot“, die Farbe rührt vom Eigelb her. Der Kuchen hat ein starkes Vanillearoma, in Italien isst man ihn in der Weihnachtszeit gern zum Frühstück. Ihn selbst zu backen dauert drei Tage, denn er besteht aus drei Teigen, einem Vorteig und zwei Hefeteigen.

Für unser Rezept kaufen wir kurzerhand einen Pandoro im italienischen Feinkosthandel. Wir mixen 250 Gramm des Kuchens und 200 Gramm Ricotta zu einer Masse und kühlen sie eine Stunde. Den Teig rollen wir aus und drücken ihn in eine Backform, am besten ist die 18-20-Zentimeter-Form. So wird aus dem Pandoro ein weihnachtlicher Mürbeteig, fertig gebacken nennen wir unser Dessert schon Crostata.

Doch noch fehlt die Füllung: Die Crostata wird oft mit Marmelade, Schokolade oder Vanillecremes gefüllt. Wir entscheiden uns für eine Tiramisu-Variante. Dazu nehmen wir 200 Gramm Mascarpone, ein Ei, einen Esslöffel Zucker, einen Esslöffel Espresso und einen guten Schluck Liguore Strega, den safrangelben Kräuterlikör. Auch andere Kräuterliköre passen, aber an Weihnachten spielt die Farbe eine Rolle. Die Masse wird vermischt, dann auf dem Mürbeteig glatt gestrichen. Alles kommt für 30 Minuten in den Backofen. Die perfekte Konsistenz erlangt die Creme nach dem Backen und Abkühlen. Dekoriert wird wie beim Tiramisu mit viel Kakaopulver. Beeren dazu ergänzen das Dessert um Frische und Säure.

Die Ursprünge des Pandoro reichen übrigens bis ins alte Rom zurück. Im ersten Jahrhundert bestellte Plinius der Ältere bei seinem Koch Vergilius Stephanus Senex ein „panis“ aus Mehl, Butter und Öl. Die goldene Farbe kam später im wohlhabenden Verona hinzu – ein Zeichen der Macht, mit viel Eigelb erzeugt. Als sternförmiger Kuchen war der Pandoro ein Zeichen des Wohlstandes an den Feiertagen. Längere Aufgehzeiten verliehen dem Kuchen zusätzliche Höhe, das Patent meldete der Konditor Domenico im Jahr 1884 an. Die Form des Kuchens findet sich auch in Veronas Stadtbild wieder. Als rustikale Tuffskulpturen stützen die Pandoropfeiler den Palazzo Melegatti-Turco-Ronca, der noch heute den Erben des Patentinhabers gehört.

Nicole Paganini

Jedes Mal eine kleine Show: Maqlubeh gibt es in vielen Varianten  
Foto: Avi Rozen/Alamy/mauritiu images



## Alles steht Topf

Ein festliches Gericht mit biblischen Zutaten und zudem ein echter Hingucker: Beim Maqlubeh türmen sich Reis, Auberginen und Zucchini dekorativ auf dem Teller

Von Lisa Shoemaker

Das arabische Wort „Maqlubeh“ bedeutet in etwa: das unterste zuoberst gekehrt. Damit sind hier aber nicht die chaotischen Zustände gemeint, die kurz vor Weihnachten in Wohnungen, bei der Bahn und an den Schlangen vor der Kasse herrschen. Es handelt sich vielmehr um ein Reisgericht.

Als weihnachtliches Mahl ist es hervorragend geeignet. Zum einen stammt es aus der Gegend, in der die biblische Geschichte spielte, es enthält Gewürze, die wir als weihnachtlich empfinden, und es kann auf natürliche Weise vegan sein, ohne dass ihr zu industriell produziertem greifen müsst. *Last but not least*: es ist ein Hingucker, wenn ihr es an der festlichen Tafel auf eine Platte stürzt, bevor sich die kulinarisch diverse Gästeschar darüber hermacht. Als Gastgeberin muss ich niemandem erklären, was für sie oder ihn essbar ist. Vegan bedeutet automatisch auch laktosefrei, die Hauptzutat – neben dem Gemüse – ist Reis, und der enthält bekanntlich kein Gluten. Bingo.

Als Festessen in arabischen Ländern gehört Huhn oder Lamm hinein, doch Auberginen oder Blumenkohl sowie kleinere Mengen anderer aromatischer Feldfrüchte gehören traditionell dazu. Damit qualifiziert es sich für unseren weihnachtlichen Ansatz, dem wir an dieser Stelle schon oft gefolgt sind: „Alle werden satt!“

Wahrscheinlich handelt es sich ursprünglich um einen Eintopf aus Resten. Man schichtete, was vom Vortage übrig war, in einen Topf, bedeckte es mit Reis, goss Brühe an und kochte es.

Der Nachteil ist, dass man alles vorkochen muss, um es

mit dem Reis in einen Topf zu schichten. Doch in diesem Nachteil liegt auch ein Vorteil: die Komponenten lassen sich gut vorbereiten, so dass man am Festtag nur noch den Topf füllen und aufsetzen muss.

Eine mediterrane Gemüsebrühe braucht aromatische Zutaten. Neben Zwiebel, Karotte und Stangensellerie vor allem Paprika und Fenchel (an alle Fenchelabstinenzler: glaubt mir, er trägt dezent viel zum Geschmack bei). Schneidet das Gemüse klein, schwitzt es in Olivenöl 10-15 Minuten an, ohne dass die Zutaten Farbe annehmen, gebt 1-2 Lorbeerblätter, Salz und Knoblauch dazu, bedeckt es mit Wasser und lasst es ca. 30 Minuten köcheln. Abgießen, dann habt ihr die Brühe. Das Gemüse könnt ihr dann mit den anderen Gemüsesorten zum Reis geben.

Seid vorsichtig mit den Mengen: viele Karotten machen die Brühe süß, Sellerie und Kohl sind sehr durchsetzungsfähig. Die Brühe könnt ihr einfrieren, sie hält monatelang.

Bis zu 2-3 Tage im Voraus: Die Auberginen in Scheiben schneiden, salzen, nach 30 Minuten abspülen, trockentupfen und in großzügig bemessenem Olivenöl braten. Im Kühlschrank aufbewahren.

Karotten, Blumenkohl, Kürbis, Paprika und Zucchini könnt ihr im Ofen rösten. Wendet sie dafür in einer Marinade aus Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie levantinischen Gewürzen. Vielleicht habt ihr Baharat im Haus, das libanesische Siebengewürz aus Pfeffer, Piment, Koriander, Zimt, Kardamom, Muskat und Nelken, ca. 2 TL pro 1 kg Gemüse. Wer kein Baharat hat, nimmt einfach von den obigen Gewürzen, was da ist, da-

bei bitte mengenmäßig in abnehmender Reihenfolge, also ordentlich Pfeffer, aber wirklich nur eine Prise Nelke. Außer den genannten eignen sich auch Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Chili (zum Beispiel Aleppo oder Urfa). Marokkanisches Ras-el-Hanout, persisches Advieh, sogar Lebkuchengewürz gingen in meinen Augen auch, würde aber bei den Anrainern des östlichen Mittelmeeres Stirnrundeln verursachen.

Am Tag des Festes bringt ihr Wasser mit Salz zum Kochen und kocht darin Basmati ca. 7-8 Minuten vor. Abgießen und abtropfen lassen. Jetzt geht es ans Schichten: Boden und Seiten eines Schmortopfes (breit, aber nicht hoch) gut einölen. Den Boden mit Auberginenscheiben (Tomaten oder Kartoffeln gehen

Ein Reisgericht, das die kulinarisch diverse Gästeschar glücklich macht

auch) auslegen. Denkt daran: das Unterste wird das Oberste sein. Die übrigen Gemüse darauf verteilen. Zum Schluss mit dem vorgekochten Reis toppen, alles fest andrücken, damit es möglichst kompakt ist. So viel Brühe angießen, dass der Reis zwar nicht bedeckt ist, die Brühe aber nach oben blubbert, wenn ihr mit der Hand auf die Oberfläche drückt. Zum Kochen bringen, auf kleinste Flamme schalten und den Topf gut verschließen (notfalls zusätzlich mit Alufolie abdecken). Etwa 45 Minuten garen. Prüft, ob der Reis gar ist. 10 Minuten stehen lassen.

Legt die Platte, auf die das Maqlubeh gestürzt werden soll, darauf. Jetzt kommt der schwierigste Teil: wendet ihn. Macht es mit Schwung; je langsamer ihr seid, desto eher geht es schief. Wenn ihr keine Übung habt, übt: Füllt vor dem Kochen den Topf mit irgendwas, es sollte weder zerbrechlich noch hart sein. Legt die Platte darüber und wendet.

Der Ernstfall: Nachdem ihr gewendet habt, stellt die Platte auf den Tisch. Klopfet ein paar mal auf den Topf. Wartet eine Minute, dann hebt ihr den Topf ab. Alle Augenpaare sind gespannt auf die Platte gerichtet, wenn der Topf in euren Händen nach oben schwebt.

Wenn es schiefliegt, dann passiert Folgendes: Das Maqlubeh steht. Stolz hebt sich eure Brust, doch nach ein paar Sekunden bröckelt der Turm und sinkt in sich zusammen, auch eure Schultern sacken ab. Der Inhalt verteilt sich auf der Platte. Doch ihr seid vorbereitet: Nehmt den Servierlöffel und schiebt den Reis ansehnlich auf der Platte zurecht, greift nach der Schüssel mit den rubinroten Granatapfelkernen und streut sie über das Maqlubeh, gefolgt von Kräutern, je nach Geschmack Koriander, Minze oder Petersilie und gerösteten Pinienkernen. Voilà!

Dazu serviert ihr Joghurt, den ihr mit Olivenöl, Salz und Pfeffer, Tahin, Minze und/oder Zitronenabrieb verfeinert. Eigentlich sollte es Fleischessern überhaupt nicht auffallen, dass ihre Gelüste zu kurz kommen. Wenn ihr ihnen dennoch etwas bieten wollt, schmort etwas Huhn oder Lamm mit den gleichen Gewürzen und Zwiebeln, nach dem Gulaschprinzip – auch das lässt sich vorab einfrieren. Ihr stellt dann ein Schälchen zum Maqlubeh dazu.

Wiener Straße 16 – Berlin-Kreuzberg

supermarché

Bio FAIR GRÜN

PUNKROCK

HANDGEWEBT

ÖKOFÄIRE MODE UND NACHHALTIGE WEIHNACHTSGESCHENKE

www.supermarche-berlin.shop

# Anhängliche Schalentiere

Ein klassischer französischer Sud aus Weißwein und Zwiebeln, dazu das beste Baguette zum tunken – mehr braucht man nicht, um Miesmuscheln zu genießen

Von **Carola Rönneburg**

Ein Winterabend, die Kerzen brennen, und das steht auf dem Tisch: ein Bräter und zwei Suppenteller, jeweils vorgewärmt, ein großer flacher Teller und ein Korb mit dem besten Baguette, das zu haben war. Es gibt Muscheln! Und zwar Miesmuscheln von der Fischhändlerin unseres Vertrauens, der die Kühlkette heilig ist und die nicht glauben kann, dass zwei Personen von einem Kilo Muscheln satt werden. „Das reicht nicht“, mahnt sie bei jedem Einkauf.

Sie mag recht haben, wenn es um die kleinsten Größen „Extra“ und „Super“ geht. Diese Muscheln sind 1,5 Jahre alt und machen noch nicht viel her. Ab der Stufe „Imperial“ über „Jumbo“ bis hin zur 2,5 Jahre alten „Goldmarke“ stecken jedoch gut gewachsene Weichtiere in den Schalen.

Gezüchtet – vielleicht sollte man besser sagen, angebaut – wird die Miesmuschel überall dort, wo ihr die Umgebung gefällt. Miesmuscheln sind zweigeschlechtlich und laichen, teilweise mehrmals im Jahr. Nach 12 bis 40 Tagen schlüpfen die Larven. Sie entwickeln Haftfäden (Byssus), mit denen sich die Miesmuschel schon immer an alles anklammerte, was ihr im Laufe der Evolution begegnet ist: Meeresböden und Riffe, Artgenossen und Schiffsrümpfe. Bis der richtige Ort gefunden ist, können sich die angehenden Muscheln von ungemütlichen Plätzen wieder lösen und von der Strömung weiterräumen lassen. Die Haftfäden bilden später den Muschelbart, dem die Miesmuschel ihren Namen verdankt: „Mies“ ist der mittelhochdeutsche Begriff für „Moos“.

Wer sie züchten will, muss den Muscheln ein Angebot machen. Oft werden die Kleinstmuscheln eingeladen, sich vorerst an Leinen festzusetzen, um sie dann an den eigentlichen Zuchtort zu bringen. In groben Netzen aus Seilen bilden die sogenannten Saatmuscheln Bänke. In Frankreich wickeln die Züchter ihre Leinen um Holzpfähle, die hinter der Wasserlinie in den Boden gerammt sind.

Unsere Miesmuscheln sollen in einem klassischen französischen Sud auf den Tisch kommen. Ich habe dafür eine mittelgroße Zwiebel halbiert, in



feine Streifen geschnitten und diese eine Viertelstunde lang geduldig in 50 Gramm Butter auf kleiner Flamme weichgedünstet. Nebenan erhitzt sich der Bräter mit etwas Wasser. In der Zwischenzeit habe ich frische Petersilienblätter gehackt, zwei Esslöffel. Anschließend habe ich die Muscheln aus dem Kühlschrank genommen, kurz abgespült und kontrolliert. Drei haben angeknackste Schalen, die gehen nicht mit in den Topf. Fünf sind einen Spalt geöffnet – ich bekloppe sie mit einem Löffel und beobachte, ob sie darauf reagieren und sich wieder schließen. Sie tun es.

Die meisten europäischen Miesmuscheln wachsen in Spanien auf, vorwiegend in Galicien. Laut einer EU-Studie produzierte Spanien 2016 ganze 215.948 Tonnen, Deutschland gerade mal ein Zehntel davon,

**Die Muscheln kommen lebendig in den Topf – es muss schnell gehen**

in Niedersachsen und vor allem Schleswig-Holstein. Hier stritten Muschelfischer und Umweltschützer jahrzehntelang über den Muschelabbau im Nationalpark Wattenmeer. 2015 vermittelte der damalige Landesumweltminister Robert Ha-

beck den „Muschelfrieden von Tönning“: Die Muschelfischer durften weiterarbeiten, aber nur noch 12 statt 50 Prozent des Wattenmeerbodens abräumen. Außerdem wurde die Fläche für Muschelanbau reduziert.

Dass die Muschelzucht kein einfaches Geschäft ist, musste die 2014 gegründete „Kieler Meeresfarm“ erfahren, die eine nachhaltige Miesmuschelproduktion aufbauen wollte. Stürme trennten ausgewachsene Muscheln von den Leinen; der Kutter ging kaputt; die Pandemie legte die Bestellungen aus der Gastronomie lahm. Zudem entdeckten Eiderenten den Standort. Der stattliche Wasservogel liebt Miesmuscheln und interessiert sich nicht dafür, ob die Muschel geöffnet ist, wie es andere Fressfeinde tun – er verschlingt sie komplett, knackt sie gemütlich in seinem Magen und spuckt die Schalenreste wieder aus. Anfang 2022 fraßen Eiderenten einfach den gesamten Bestand der Meeresfarm in der Kieler Förde weg.

Meine weichen Zwiebelscheiben lösche ich mit einem halben Glas Weißwein ab, fülle alles in einen großen Topf um und stelle ihn auf eine recht hohe Flamme – wenn es den lebenden Muscheln gleich an den Kragen geht, muss es schnell gehen. Ich gebe die Muscheln in den Topf und setze den Deckel auf.

Direkt an frische Miesmuscheln aus der Region heranzukommen, ist hierzulande

nahezu unmöglich. Über 90 Prozent der deutschen Miesmuschelproduktion geht sofort nach der Ernte in Kühlkammern nach Yerseke in den Niederlanden. Dort werden die Muscheln sortiert, in gefluteten Parzellen zwischengelagert und auf Auktionen an Großhändler versteigert. Nur ein kleiner Teil gelangt gereinigt, entbartet und verpackt als Re-Import zurück, manchmal sogar mit Bio-Siegel. Wer das Kleingedruckte liest, wird allerdings feststellen, dass „Bio“ hier lediglich bedeutet, die Wildhabitate beim Einfangen von Saatmuscheln schonend zu behandeln.

Meine Muscheln sind niederländischer Herkunft und nach sechs Minuten fertig. Alle haben sich geöffnet, ich muss keine ungeöffnete wegwerfen. Ich kippe das Wasser aus dem Bräter und schippe sie mit einem Schaumlöffel hinein – Deckel drauf. Der Sud im Topf ist durch das Meerwasser aus ihnen reichhaltig und gesalzen. (Nie, nie unbedacht nachsalzen!) Jetzt koche ich ihn noch etwas ein, gebe ich die Petersilie hinzu, etwas Pfeffer und rühre fix noch einmal 50 Gramm kühle Butter unter. Den Sud gieße ich über die Miesmuscheln, der Bräter geht an den Tisch. Wir werden essen und uns über den Geschmack der Muscheln freuen. Wir werden reden, begeistert Brot in die Sauce tunken und einen Schalenturm auf dem flachen Teller bauen.

Ein Kilo reicht für zwei Personen – wenn die Muscheln schon groß genug sind  
Foto: Naïlia Schwarz/  
Pitopia/  
mauritiu  
images

## Ein paar Kekse für die Ewigkeit

In der Adventszeit laufen die Backröhren heiß – reicht der Eifer sogar für einen Weltrekord?

„We love Morioka“ – dieser Satz hat Geschichte geschrieben. Als am 29. April 2019 im japanischen Morioka die Aeon Mall nach Renovierungsarbeiten wieder öffnete, wurde der Satz nicht gesagt oder gepinselt, sondern aus 2.535 Keksen zusammengelegt. Er ist seitdem der größte aus Keksen gebildete Satz der Welt.

Kekse haben die Menschen immer wieder zu Weltrekorden inspiriert. Und vielleicht können Sie da mitmischen. Ja, Sie! Lassen Sie sich nicht abschrecken vom größten Keks der Welt – der 2003 in Flat Rock/USA gebackene Brocken brachte 18 Tonnen Gewicht auf die Waage. Das ist natürlich aussichtslos.

Doch es gibt genug schlagbare Rekorde: Am 12. November 2022 beispielsweise schufen Nick DiGiovanni und ein gewisser „Uncle Roger“ in Boston den mit 1,47 Kilo größten Glückskeks der Welt. Das Rekordexemplar war ca. 40 mal 17 Zentimeter groß. Ein Weltrekord in grade vier Stunden Arbeit. Was zögern Sie? DiGiovanni übrigens errang auch schon die Weltrekorde für das schnellste Filetieren eines 10 Pfund schweren Fisches, das größte Chicken Nugget sowie die größte Anzahl binnen 24 Stunden besuchter Fast-Food-Restaurants.

### Subtile Unterschiede beim Tunken

Doch bleiben wir bei den Keksen. 2017 trafen sich im indischen Belgaum 395 Menschen vor Beginn einer Roller-Skate-Stunde und nutzten die Gelegenheit zur weltweit größten Stafette im Keksnetzen. Klingt das nicht schlagbar? Verwandt, aber deutlich schwerer zu knacken: 3.236 Pfadfinderinnen der Girl Scouts of Greater Chicago bildeten 2018 die größte Gruppe von Menschen, die gleichzeitig Kekse tunken. Jede Teilnehmerin bekam einen versiegelten Krug laktosefreier Milch und drei Kekse zur Verfügung gestellt. Im Prinzip hätten sie bei der Gelegenheit den Stafettenrekord gleich mit abräumen können. Und noch eine Tunk-Variation: 5.066 Angestellte des Oreo-Keks-Herstellers Mondelez haben 2020 an verschiedenen Orten zeitgleich Kekse getunkt.

Für den Kekse rekord muss man nicht einmal backen. Es kann sich lohnen, einmal die Schubladen und Kisten mit Weihnachtskram nach Plätzchenausstechern zu durchsuchen. 1.207 Stück davon besitzt Rena Macie Racine aus Jay im US-Staat Vermont, Stand 2021. Sie habe, so die Jury, mit dem Sammeln begonnen, nachdem ihr Hund Pongo aus gesundheitlichen Gründen besondere Hundekuchen benötigte. Mehr als doppelt so groß (2.653 Exemplare) war 2012 die Keksdosensammlung von Edith Eva Fuchs aus Indiana. Ihre Lieblingsdose zeigt das Bild von Roy Rogers auf seinem Pferd Trigger.

Ein weihnachtlicher Rekord, der vermutlich alljährlich in nicht wenigen Kinderzimmern gebrochen wird: Am 4. Dezember 2017 benötigte der New Yorker Kevin Strahle eine Minute und 27,84 Sekunden, um sämtliche Schokolade aus einem Adventskalender zu essen. Der Rekord wurde in den „Guinness World Records“-Büros aufgestellt. Unter den vielen Fragen, die der Rekord aufwirft, ist die dringendste vielleicht: Wie konnte der Kalender überhaupt bis zum 4. Dezember halten? *Martin Kaluza*

Packend, aufrüttelnd,  
ungekürzt!

Alle vier Bestseller von Maja Lunde  
erstmals in einer Hörbuch-Box.



8 mp3-CDs | € 40,- | [D]

der Hörverlag



Jetzt reinhören: [www.hoerverlag.de](http://www.hoerverlag.de)