

Edelblasser Frühlingsteller

KOCHSCHULE Der Frühling in der Küche: Bären-Utzenstorf-Koch Martin Thommen zaubert superzarte Kalbsmilken auf den Teller, zeigt, wie man weissen Spargel richtig weich kocht, und bringt uns Morcheln näher. Ein köstliches Menü.

Ob General Guisan damals beim Besuch im Bären Utzenstorf auch Milken gegessen hat? Und Morcheln? Man weiss es nicht, und sein Bildnis in der Gaststube bleibt stumm. Ernst und beinahe prüfend schaut der General aus dem Bilderrahmen auf den Teller mit den gebratenen Innereien, die auf bleichen Spargeln liegen und die braunen schwammartigen Pilze verdecken. Könnten Gemälde riechen, könnte sich wohl selbst Guisan ein Lächeln nicht verkneifen: Es schmeckt himmlisch nach Frühling, nach Erde, nach – ja, wir müssen patriotisch werden – Vaterland.

Aber von Anfang an. 14-Punkte-Koch Martin Thommen will Kalbsmilken machen. «Ich finde, Milken sind etwas Edles, etwas



Von Anfang an würzen: Morcheln in Butter riechen köstlich.



So gehts auch: Thommen presst Zitronen über einem Siebchen aus.



Vor dem Braten: Kalbsmilken in feine Tranchen schneiden.

Feines.» Das der Ausbildung der Immunabwehr dienende Organ bildet sich bei ausgewachsenen Tieren zurück – Milken gibt es deshalb nur von Lamm und Kalb. Und sie landen meistens als Kalbsbries im Pastetli. Schade eigentlich.

Weil der Frühling förmlich nach Spargeln schreit, gibts dazu dicke, weisse Exemplare, einfach zuzubereiten. Dazu reicht Thommen

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 Martin Thommen vom Restaurant Bären in Utzenstorf (14 «Gault Millau»-Punkte) über die Schulter schauen. Er zeigt, wie man ein einfaches, frühlingshaftes Menü zubereitet: Kalbsmilken, Spargeln und Morcheln sind im Nu gemacht und wecken Frühlingsgefühle.

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

Morcheln. Man könne sie in feuchten sandigen Gebieten selber sammeln, so der Koch, wer keine findet, holt sie sich im Comestibles-Geschäft.

Lange bevor Thommen jetzt die Kalbsmilken ins kochende Wasser mit dem weissen Bouquet garnis – Weisswein, Zwiebeln, Lauch und Sellerie – legt, hat er mit dem Wässern derselben begonnen: Unter dem fliessenden Wasser werden die Innereien vom Blut gesäubert – bis zu sechs Stunden lang.

Dem Salz im Kochtopf misst Thommen eine grosse Bedeutung bei: «Diese Angst immer vor zu viel Salz! Wir müssen den Lebensmitteln Geschmack geben, man darf ruhig gut salzen», erklärt er und schöpft dann den von den kochenden Milken entstehenden Schaum ab. Der ist nur leicht schmutzig – das ist ein Zeichen dafür, dass die Milken gut gewaschen wurden. Der Schaum sei das abgehende Eiweiss, erklärt Thommen und lässt die Milken dann ziehen und wendet sich Spargel und Morchel zu.

Frisch ist immer am besten

Die weissen Stängel, die er jetzt sorgfältig schält, sind in der Schweiz gewachsen. Erst hat er zur Qualitätskontrolle die Spargeln aneinander gerieben, es gab ein quietschendes Geräusch, und dann am hinteren Ende gedrückt: «spritzt es, sind sie frisch». Auch hier schüttet Thommen viel Salz in den Topf, mit Zitronensaft, Butter und Zucker, und lässt das Ganze köcheln, aber nicht kochen «wie d' Wösch». Und zitiert eine Bauernregel, die besagt, dass Spargeln nicht ewig zu konsumieren seien: «Kirschen rot, Spargeln tot.» Habe man zu viel gekauft, könne man sie in ein feuchtes Tuch wickeln und im Frigo lagern. Frisch seien sie aber logischerweise am besten.

Wie auch die Morcheln, die – lagert man sie nicht richtig – schnell schimmeln können. Das «heikle Produkt» will gut geputzt sein. Die unzähligen Lamellen bieten nämlich Platz für Sand. Thommen halbiert die Pilze und säubert sie «vorsichtig!» unter laufendem Wasser. Stundenlang in Flüssigkeit liegen lassen lauge sie aus, sagt er.

Und wie immer beim Kochen gehen Meinungen auseinander: Andere, so Thommen, brauchten den Sud für Saucen. Er möge das nicht, es sei halt eben immer noch anderes dabei. Er meint Sand und Dreck, in denen die Pilze gewachsen sind.

Heikle Morcheln

Spitzmorcheln übrigens – das weiss der Fotograf, der die «Kochschule» ins rechte Bild rückt – habe man früher stehen lassen. Die Delikatesse, das seien die Speisemorcheln. Thommen ist nicht überzeugt. Überhaupt ist diese ganze Morchelsache eine ziemlich komplizierte Wissenschaft, scheint es. Beim Anbraten muss man nämlich auch auf einiges achten: Pilze lieben eher heisse Temperaturen, man soll sie hoch anbraten, weil sie zu fast hundert Prozent aus Wasser bestehen. Köcheln sie langsam vor sich hin, werden sie lasch.

Wichtig: «Würzen! Unbedingt von Anfang an würzen», ruft Thommen, «sie sollen Geschmack annehmen!» Darum gibt er auch «no chili Schalöttli» bei und löscht mit Cognac ab. Natürlich könne man sie auch flambieren, meint der Koch, aber das



Martin Thommen vom Bären in Utzenstorf rüstet die weissen Spargeln.

Bilder Beat Mathys

REZEPT

Sautierte Kalbsmilken mit Spargel und Morcheln

(Für 4 Personen)

Sautierte Kalbsmilken

300 g Herzmilken, 6 dl Wasser, 3 dl Weisswein, 100 g Zwiebeln, weisser Lauch, Sellerie in Würfel geschnitten, 10 g Salz, 10 Stk. weisse Pfefferkörner, 1 Stk. Gewürznelke, 1 Stk. Lorbeerblatt, Salz, Weissmehl, Bratbutter.

Wasser und Weisswein aufkochen. Salz, Gemüse und Gewürze begeben. Gut gewässerte Herzmilken in den Fond geben, einmal aufkochen und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze sieden. Topf vom Herd nehmen und Milken 30 Minuten ziehen lassen. Milken aus Fond nehmen, kalt stellen. Ausgekühlte Milken in fingerbreite Medaillons schneiden. Mit Salz würzen und vorsichtig im Mehl wenden. Mehlierte Milken in Bratpfanne in Bratbutter goldbraun sautieren.

Weisser Spargel

500 g weisser Spargel, 2 l Wasser, 20 g Salz, 5 g Zucker, ½ Stk. Zitrone, Saft, 15 g Butter. Spargeln mithilfe eines Sparschälers vorsichtig schälen. Die Enden der Spargeln von ca. 2 cm mit einem Messer abschneiden. Spargeln waschen. Wasser aufkochen, Zit-

ronensaft, Salz, Zucker und Butter begeben. Spargeln im Sud weich sieden (10 bis 12 Minuten).

Morchel-Ragout

150 g frische Morcheln, 30 g Schalotten gehackt, 50 g Bratbutter, 1 dl Weisswein, 0,5 dl Cognac, Salz, Pfeffer, frische Kräuter gehackt.



Morcheln halbieren und unter kaltem, fliessendem Wasser gut waschen, gut abtropfen lassen. Bratbutter in einer Teflonpfanne erhitzen, Morcheln begeben und sautieren. Schalotten beigegeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weisswein und Cognac ablöschen und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern verfeinern.

sei seiner Ansicht nach doch mehr Show als anderes. Ein bisschen Weisswein nachgiessen, und dann sollen die Morcheln köcheln. Bei Thommen heisst das: Er schwenkt die Teflonpfanne fast liebevoll hin und her.

Gleichzeitig widmet er sich jetzt den Milken, die er in Tranchen geschnitten hat. Er würzt sie einzig mit Salz; Pfeffer sei zu stark für feines Kalbfleisch. Aber bei aller Liebe: War das nicht ein bisschen zu viel des Salzes? «Ach, das war dezent», sagt Thommen lachend, mehliert die Milken und klopft sie ab. Auch mit dem Fleisch geht er sorgfältig um, sautiert es «mit viel Gefühl» in Bratbutter. Goldgelb sollen sie werden, auf beiden Seiten.

Edles in der Gaststube

Ein unwiderstehlicher Duft erfüllt nun die Gaststube: Die Milken liegen auf den weichen Spargeln, die dank der darübergestrichenen flüssigen Butter wunderbar glänzen, und auf einem Morchelragout. Thommen hat zur Dekoration und Geschmacksverfeinerung noch eine Vinaigrette gemacht – aus weissem Balsamico, Baumuss- und Sonnenblumenöl, Gemüsewürfeli, Salz und Pfeffer. Blass und edel sieht es aus, und General Guisan an der Wand, so macht es den Anschein, atmet kurz geniesserisch durch die Nase.

Nina Kobelt