

SEBASTIAN LEGE

# À LA LEGE

NEUE TRICKS TREFFEN AUF TRADITION  
So haben Sie Ihre Klassiker noch nie gekocht



GRÄFE  
UND  
UNZER



## VORWORT



## FLEISCH & GEFLÜGEL

Aus klassischen Frikadellen werden Getauchte Saft-Bouletten mit Umami-Effekt, eine Sauce Bolognese verwandelt sich zurück in ein originales Ragout de Bologna, der Schweinbraten bekommt eine Kruste mit Pop-up-Effekt, und die gute alte Hühnersuppe wird zum magischen Zaubertrank à la Miraculix!



## GEMÜSE & SÜSSES

Von gebratenem grünem Spargel und wie er vom heißen Bügeleisen profitiert über Pizza Margherita und den Trick mit der Extraprise Gluten im Teig bis hin zu der spannenden Frage, warum Milchreis vor dem Kochen am liebsten eine Nacht im Kühlschrank verbringt.



## REGISTER



## VITA SEBASTIAN LEGE



## IMPRESSUM

6



8

# 2

## FISCH & MEERESFRÜCHTE

82

Man kann eine Dorade in Pergament gewickelt garen – oder à la Lege in Spitzkohlblätter hüllen. Und von wegen essbare Verpackung: In eine solche kann man auch ein klassisches Fischragout mal stecken. Und anschließend den Briten zeigen, wie ihre Fish and Chips noch besser gehen. Mit dreifach gegarten Chips nämlich.



122

186

191

192



I



FLEISCH &  
GEFLÜGEL



## HÜHNERSUPPE ECHT LECKERE MEDIZIN

**Heiße Hühnerbrühe gilt schon seit schier urdenklichen Zeiten als wahrer Wundertrank und bewährtes Hausmittel gegen Schnupfen, Grippe und andere Wehwehchen. Warum aber Opa dank Omas dampfender Brühe wieder schnell auf die Beine kommt, lässt sich bis heute nur in Ansätzen erklären. Amerikanische Wissenschaftler etwa stellten fest, dass bestimmte für Entzündungen der oberen Atemwege verantwortliche weiße Blutkörperchen durch Hühnerbrühe blockiert werden.**

Welche Suppenzutat da aber genau hilft, blieb unklar. Als zweifelsfrei sicher gilt: Heißer Suppendampf tötet Viren ab und befreit die Atemwege ähnlich wie normales Inhalieren von Wasserdampf, nur eben leckerer. Konzentriert riechen und schmecken wir anschließend – trotz dicker Schnupfennase – die unterschiedlichsten Aromen, die sich durch langes Kochen im Wasser gelöst und verbunden haben und die eine gute, selbstgekochte Brühe zum einzigartigen Geschmackserlebnis machen.

Und vielleicht ist es ja gerade dieser alles durchdringende, betörende Duft einer ordentlich lange gekochten Hühnerbrühe, der sie uns als Allheilmittel, als Seelentröster und bestes Soulfood erkennen lässt: Wohlig und dankbar schmeckten wir schon in Kindertagen beim ersten Löffel die eigentliche, wunderbar heilkräftige Hauptzutat, mit der die Mutter oder Oma sie für uns kochte – nämlich viel Liebe und eine gute Prise Fürsorge, die uns schnell wieder gesund werden lässt.

# HÜHNERSUPPE

Für 6 Personen

1 Std. Zubereitung

2 Std. 30 Min. Garen

## Für die Hühnersuppe

- 1 Suppenhuhn (ca. 1,8 kg; möglichst Bioqualität; evtl. vom Metzger halbiert)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 2 Möhren
- 150 g Staudensellerie
- 150 g Lauch
- 1 Zwiebel
- 4 Nelken
- 5 große Stängel Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss

## Für die Einlage

- 200 g Suppennudeln
- Salz
- ½ Bund Schnittlauch



**1** Für die Suppe das Suppenhuhn waschen und in einem großen Topf gut mit Wasser bedecken. Bei großer Hitze aufkochen und 2–3 Min. kochen lassen, dann alles abgießen, das Huhn abrausen, den Topf auswaschen. Das Huhn mit ca. 2,2 l Wasser in den Topf geben. Erneut aufkochen und dann bei kleiner Hitze 1 Std. zugedeckt köcheln lassen. Dabei während der ersten 20 Min. immer wieder den aufsteigenden Schaum abschöpfen, damit die Brühe nicht trüb wird. Nach 20 Min. Garzeit die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner dazugeben.

**2** Inzwischen Möhren, Sellerie und Lauch putzen, schälen bzw. waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und quer halbieren, die Hälften mit den Nelken spicken. Die Petersilie waschen. Gemüse, Zwiebel und Petersilie zum Huhn geben und 1 Std.–1 Std. 30 Min. weiterköcheln – das Gemüse sollte gar, aber nicht zerkocht sein, und die Haut sollte sich leicht vom Hühnerfleisch lösen lassen.

**3** Etwa 10 Min. vor Garzeitende die Brühe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Huhn aus dem Topf heben, die Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Sellerie und Möhren aus dem Sieb nehmen und in kleine Stücke schneiden.

**4** Für die Einlage die Suppennudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

**5** Von dem leicht abgekühlten Huhn die Haut abziehen. Das Fleisch von den Knochen lösen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

**6** Eventuell mit einem Löffel das Fett von der Oberfläche der Brühe abschöpfen. Die Brühe erneut erhitzen und Möhren, Sellerie, Fleisch und Nudeln dazugeben, heiß werden lassen. Die Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

# HÜHNERSUPPE À LA MIRACULIX



**Wer mit Grippe und Erkältung flach liegt, hat im Regelfall keinen großen Appetit – nicht zuletzt, weil bei verstopfter Nase eh alles nach Pappe schmeckt.**

Eine gute Brühe kommt dann doppelt recht: Sie versorgt uns mit Flüssigkeit, ist leicht, belastet nicht und beinhaltet trotzdem geballt gesunde Inhaltsstoffe, die nicht nur Kranken jede Menge Kraft und Energie geben. Damit sich Nährstoffe, Mineralien und Spurenelemente beim Garen aus Fleisch, Gemüse und Würzzutaten lösen können, braucht es für eine ordentliche Suppengrundlage Zeit – erst nach und nach geben die Zutaten einen Teil ihrer Inhaltsstoffe und Geschmack ans Kochwasser ab.

Im ausgekochten Huhn oder Suppengemüse, das normalerweise anschließend als Einlage für Suppe (oder Frikassee, s. S. 60) verwendet wurde, bleibt allerdings wenig Aromatisches und noch weniger Gesundes. Nach mehrstündigem Garen sind diese Zutaten eher nur noch zu Dekorationszwecken und als mehr oder weniger sensuelle Attraktion brauchbar – im schlimmsten Fall als völlig ausgetrocknete, zähe Hühnerfleischbröckchen. Logisch, wenn man sich anschaut, was beim Kochen einer Brühe vor sich geht.



1. Durch längeres Garen in erhitztem Wasser lösen sich aus dem Hühnerfleisch nach und nach Fett und Eiweiß. Das können wir mit bloßem Auge am Schaum erkennen, der zu Beginn des Kochvorgangs aufsteigt und bei dem es sich um denaturiertes Eiweiß handelt. Oder am Ende, wenn auf der fertigen Suppe dicke, runde Fettaußen schwimmen. Völlig unsichtbar wandern aber auch viele geschmacksgebende Mineralstoffe, dem Gesetz der Osmose folgend, ins Wasser: Im Inneren des Fleisches befinden sich viele in Zellwasser gelöste Mineral-salze, während im umgebenden Kochwasser so gut wie keine vorhanden sind. Nach dem osmotischen Prinzip haben aber zwei nur durch eine durchlässige Trennwand (Membran) getrennte Lösungen die Neigung ihre unterschiedlich hohe Mineralstoffkonzentration auszugleichen. So wandern die im Zellsaft gelösten, aromagebenden Mineralien des Fleisches durch Diffusion dorthin, wo sich wenige oder kaum gelöste Teilchen befinden, nämlich ins Wasser, das sich so nach und nach zur aromatischen Brühe wandelt.



2. Leider verläuft dieser osmotische Prozess immer zweigleisig, auch andersherum: Im Bestreben um Ausgleich dringt Wasser ins Hühnchen ein, bis es zum vollständigen Mineralstoffausgleich zwischen Fleisch und umgebender Brühe kommt. Das gegarte Fleisch schmeckt dann verwässert, fade und im wahrsten Sinne des Wortes ausgelaugt. Das gilt übrigens nicht nur für das Huhn, sondern auch für das Suppengemüse.

# HÜHNERBRÜHE IST SCHMECKBARE PHYSIK

*Eine gute, kräftig schmeckende Brühe kochen und dabei auch noch richtig aromatische Einlagen wie Fleisch und Gemüse zu behalten, scheint demzufolge also schier ein Ding der Unmöglichkeit zu sein.*



*Deshalb nutze ich für meine Miraculix-Suppe auch ein Geheimrezept, das hier verraten wird: Eine Super-Power-Kraftbrühe, die ganz ohne Hexerei gelingt und bei der auch das Hühnerfleisch zauberhaft aromatisch und saftig bleibt, ohne über Gebühr auszulaugen.*

**I** Es wird kein ganzes Huhn (s. S. 56), sondern es werden nur Keulen verwendet. Dadurch vergrößert sich bereits die Oberfläche, aus der Aroma schneller in die Garflüssigkeit gelangt. Durch das Anbraten der Keulen, entwickelt die Haut bereits richtig tolles (Röst-)Aroma, für das ein ganzes, nicht angebratenes Huhn ansonsten mehrere Stunden lang köcheln müsste und damit entsprechend mehr auslagen würde.



VS



## 2.

Das Hühnerfleisch und die Würzzutaten garen nicht in Wasser, sondern bereits in Hühnerfond. Dadurch potenziert sich logischerweise der Geschmack der Brühe – ein echtes Mega-Kraft-Süppchen! Durch diesen einfachen Trick verändert sich das ansonsten herrschende osmotische Ungleichgewicht: Fond und das bereits beim Garen zugegebene Salz enthalten genau wie das Fleisch jede Menge Mineralien. So verläuft der oben beschriebene osmotische Austausch zwischen mineralstoffhaltigem Hähnchensaft und Garflüssigkeit nicht mehr nur zu Gunsten der Brühe und auf Kosten des Fleisches. Im Gegenteil: Es tritt zwar etwas weniger Aroma aus dem Fleisch aus, dafür gelangt aber intensiv aromatisierte Fondflüssigkeit ins Fleisch ein und hält es saftig und aromareich.

## ALLES KLAR ?

*Normalerweise wird für Brühe ein Suppenhuhn im Kochwasser miterhitzt. Ab einer bestimmten Temperatur, wenn das Wasser leicht kocht, beginnen die Fleischproteine zu denaturieren und steigen geronnen als graubräunliche Schaumflocken nach oben – die Brühe wird trüb. Um das zu vermeiden, drosseln Profis den Temperaturanstieg so weit wie möglich: Die angebratenen Keulen kommen in den sauber ausgewaschenen kalten Topf. Dazu Eiswürfel, Fond und alle übrigen Zutaten, die dann nur sehr viel langsamer heiß werden und auf keinen Fall zum Kochen kommen sollten. Starkes Kochen bringt nämlich zu viel Bewegung ins Wasser, lässt Schaumstoffe wild herumwirbeln und verteilt sie. Bei ruhigem Erhitzen sinken die Schaumstoffe dagegen nach und nach sanft auf den Topfboden, wo sie als Bodensatz kein Wässerchen bzw. die Suppe trüben können.*



# HÜHNERSUPPE À LA MIRACULIX

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

3 Std. Ziehen

- 4 Hähnchenschenkel (möglichst Bioqualität)
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g Ingwer
- 4 weiße Champignons
- 1 gelbe Paprika
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 2 Streifen Bio-Zitronenschale (mit dem Sparschäler abgezogen)
- 2 EL Steinsalz
- 2 l Hühnerfond (aus dem Glas)
- 1 kg Eiswürfel
- Petersilienblätter (nach Belieben)

**1** Die Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Hähnchenschenkel darin von allen Seiten anbraten. Aus dem Topf nehmen. Den Topf mit Wasser ausspülen, die Hähnchenschenkel wieder hineinlegen.

**2** Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Die Paprika waschen und längs halbieren, die weißen Trennwände samt Kernen entfernen. Den Sellerie und die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die vorbereiteten Zutaten grob zerkleinern und in den Topf geben. Lorbeerblätter, Nelken, Pfefferkörner, Zitronenschale, Salz, Hühnerfond und Eiswürfel dazugeben.

**3** Alles zugedeckt aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze knapp unter dem Siedepunkt 2 Std. ziehen lassen. Dann vom Herd nehmen und 1 Std. weiterziehen lassen. Aufsteigende Trübstoffe und Schaum zwischendurch immer wieder mit einer Schaumkelle von der Oberfläche entfernen.

**4** Die Hähnchenschenkel herausnehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch vom Knochen lösen und beiseitestellen. Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen und kurz aufkochen. Die Fleischstücke in die Brühe geben. Die Suppe zum Servieren nach Belieben mit Petersilienblättern bestreuen.

## BRUST ODER KEULE?

Auch wenn ich gern »restlos« koche: Hier hat es Vorteile kein ganzes Suppenhuhn zu nehmen – im Gegensatz zum mageren Brustfleisch enthalten Keulen mehr Fett, das Fleisch laugt bzw. trocknet selbst bei längerem Garen weniger aus. Und im Gegensatz zum Brustfleisch enthält dunkles Beinfleisch mehr Muskelkollagene, die sich beim langen Garen in Gelatine verwandeln. Das sieht man spätestens, wenn die Brühe beim Erkalten geliert, spürt es aber bereits im warmen Zustand beim Essen: Das Mundgefühl ist voller und runder.

## SCHNELLE EINLAGEN

Für eine deftige Wursteinalge fertige rohe Bratwürstchen aus dem Darm direkt in die Brühe quetschen und gar ziehen lassen. Für Gemüseinlage Gemüse, z.B. Möhren oder Sellerie, putzen und waschen bzw. schälen. In gewünschte Form schneiden, mit Salz und Zucker bestreuen, 30 Min. stehen lassen und dann in die Suppe geben.



# KÜCHENKLASSIKER NEU ERFINDEN?



Das kann nur einer: der bekannte TV-Koch Sebastian Lege – der »Daniel Düsentrieb« unter den Köchen! Rinderroulade, Fish and Chips oder Milchreis: Traditionell zubereitet schmecken sie hervorragend, »à la Lege« werden sie ... noch besser. Wie und warum? Indem man Steaks vor dem Pfannengang erst einmal herunterkühlt, Spargelstangen bügelt und Pizzateig mit einer Extraportion Gluten knetet. Anschaulich und gewohnt unterhaltsam erklärt Sebastian die Physik und Chemie des Kochens – und präsentiert anschließend seine geniale Version von rund 30 beliebten Klassikern. Ob Kochtraditionalist oder Küchen-Punk: »À la Lege« werden alle glücklich!

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7692-9



9 783833 876929

