



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Die Zitrone - Basis der Kochkunst

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 29.02.2016
(ESD beim WDR am 13.02.2009)

Die Zitrone - Basis der Kochkunst

Kaum zu glauben, wozu Zitronen alles nutzen sind. Sie sind Gewürz und Grundzutat für die großartigsten Zubereitungen, wie zum Beispiel für die klassische Zitronentarte. In jedem Fall geben sie Frische und trotz aller Säure süßen Sonnenduft.

Warenkunde Zitronen

Sauer allein genügt nicht!

Natürlich braucht man richtig gute Zitronen. Aber was sind gute Zitronen? Einigermaßen sicher kann man sein, dass die mit dem Biosiegel gut sind – leider werden sie jedoch oft zu früh, nämlich noch etwas grün geerntet, denn je reifer die Früchte sind, desto anfälliger sind sie nämlich für Schimmel.

Wirklich gut sind nur Zitronen, die in Gärten oder auf kleinen Plantagen gewachsen sind, also nicht im Großbetrieb, wo sie nach der Ernte auf jeden Fall erst mal gewaschen wurden und deshalb dann auch mit allen möglichen Mitteln wie etwa Wachsen geschützt werden müssen, weil man durch das Waschen ihre natürliche Schicht entfernt hat. Zitronen sollten naturbelassen sein – waschen kann man sie schließlich zu Hause! Man erkennt das ganz einfach daran, dass sie mit Blättern verkauft werden.

Gute Zitronen sind leuchtend gelb, eben zitronengelb; sie dürfen nicht schon nachgedunkelt sein, das ist nämlich ein Zeichen dafür, dass ihr Erntezeitpunkt schon eine gute Weile zurück liegt. Sie sollen sich fest und stramm anfühlen, ihre Schale straff wirken.

Grüne Zitronen sind nicht notwendigerweise schlecht – die gelbe Farbe entwickelt sich erst, wenn größere Unterschiede zwischen der Tages- und Nachttemperatur herrschen. Die Empfehlung, sie im 50 Grad warmen Backofen einer Schockbehandlung zu unterziehen, hilft zwar – die Zitronen werden dadurch tatsächlich gelb. Auch geben sie etwas mehr Saft, aber sie müssen danach zeitnah verbraucht werden, weil sie sich dann nicht mehr halten. Und die ätherischen Öle von der Schale gehen dabei kaputt. Also geht ein wichtiger und wertvoller Bestandteil der Zitronenwürze verloren.

Servicezeit
Essen und Trinken

Ausgereifte makellose Zitronen sind an sich gut haltbar: bei Zimmertemperatur ein bis zwei Wochen, bei Kellertemperaturen zwischen 10 und 15 Grad auch länger. Im Kühlschrank ist es auf längere Zeit zu kalt. Man muss gegebenenfalls in Kauf nehmen, dass bei Einkauf größerer Mengen die eine oder andere Frucht in Windeseile von Schimmel zerstört wird, der auf die benachbarten Früchte übergreifen kann – aber nicht muss.

Der Zitronenbaum, der überall in subtropischen Gegenden gedeiht, kann rund ums Jahr blühen und Früchte tragen. Charakteristisch für die Früchte sind ihre ovale Form und der ausgeprägte Nippel auf der dem Stiel gegenüber liegenden Seite. Anders als bei Limonen oder Limetten, den grünen Anverwandten, die keinen Nippel haben, also ganz rund sind, und eine stets erheblich dünnere Schale. Sie kommen jedoch eher aus tropischen Gegenden, aus Asien, Mittelamerika oder Brasilien.

Zitronen sind der Inbegriff für Vitamin C, aber ebenso reich an B-Vitaminen. Ihr Saft wirkt antibakteriell, verhindert Oxydation und ist universell einzusetzen. Nicht nur in der Küche, auch im Haushalt (zum Fleckentfernen, Aufhellen, Geruch neutralisieren, Desinfizieren). Das ätherische Zitronenöl in der Schale ist ein feines Gewürz, deshalb ist die Schale kostbar – allerdings nur von nicht gewachsen bzw. unbehandelten Früchten! Natürlich kann man notfalls die Spritz- und Schutzmittel von behandelten Früchten mit heißem Wasser abwaschen, aber das Aroma und der Geschmack, den Naturzitronen liefern, kann man in behandelten Früchten niemals finden.

Die besten Zitronen sind im Grunde gar keine reinen, sondern mit der Zedratfrucht gekreuzte: ihre Heimat ist in Italien die amalfitanische Küste. Sie wachsen aber auch andernorts am Mittelmeer, etwa in Ligurien und in der Toskana, in Griechenland und Zypern. Leider findet man diese großen, geradezu köstlich süß schmeckenden Früchte hierzulande viel zu selten. Sie sind besonders saftig und daher vergleichsweise auch preiswert.

Aus den bis zu kindskopfgroßen Zedratfrüchten hingegen, die eine mehrere Zentimeter dicke Schale haben, deren Fruchtkern nicht größer als der einer normalen Zitrone ist und auch nicht mehr Saft gibt, bereitet man das berühmte Zitronat, wozu die gesamte Schale in Zucker confiert (und meistens grün gefärbt) wird. Dazu muss man sie jeden Tag erneut in ihrem immer konzentrierter werdenden Zuckersirup aufkochen, 12 bis 14 Tage lang, bis alle Zellflüssigkeit durch die Zuckerlösung angereichert ist.

Aus Südostasien kommen verschiedene andere Zitronenarten, wobei die Kaffirzitrone oder Makrut die bekanntesten ist: In den tropischen Ländern bleibt sie immer grün. Bei uns gezogen färben sich die Früchte (kalte Nächte!) gelb. Die bucklig-runzlige Schale besitzt – wie die ebenfalls begehrten Blätter dieser Zitronenart – eine ganz spezielle, intensive Würze, die vielen Thai- und vietnamesischen Gerichten einen unverzichtbaren Touch gibt. Die Früchte liefern nur wenig von einem bitter-sauren Saft, den allerdings die Asiatinnen zur Haarpflege lieben.

Griechische Zitronensuppe

Avgolemonon heißt sie in ihrer Heimat. Sie schmeckt unglaublich erfrischend, einfach umwerfend – wenn man die richtigen, die milden Zitronen verwendet.

Für vier bis sechs Personen:

3 Hühnerschenkel,
1 Möhre,
1 Zwiebel,
1 Lauchstange,
1 Stück Sellerie (oder 2 Selleriestangen),
3-4 Petersilienstiele,
2 Lorbeerblätter,
1 TL Pfefferkörner,
1 TL Korianderbeeren,
½ TL Salz,
1 kleine Tasse Reis,
3 Zitronen,
3 Eigelb

Die Hähnchenschenkel in einen Suppentopf betten, das Wurzelwerk putzen, waschen, grob zerschneiden (von jedem jeweils ein Stück aufbewahren) und zufügen. Alles mit gut 2 Liter Wasser bedecken, Die abgezupften Petersilienstiele (Blätter beiseite legen), Lorbeerblätter, Gewürze und Salz zufügen. Langsam zum Kochen bringen, den Deckel auflegen, auf kleinster Hitze die Hühnerschenkel eine Stunde sanft garziehen lassen.

Schenkel dann herausheben, das Fleisch vom Knochen lösen, Haut und Knochen jedoch zurück in den Topf füllen und nochmals eine weitere Stunde auskochen, um die Brühe zu konzentrieren. Schließlich alles durch ein Sieb filtern, ausgekochtes Gemüse und Knochen wegwerfen.

Die Brühe zurück in den Topf gießen. Jetzt den Reis hineinschütten, ebenso die aufbewahrten Gemüsestücke, die inzwischen sehr fein (reiskorngroß) gewürfelt wurden. Auch ein gutes Stück Zitronenschale mitziehen lassen, für den Geschmack. Auf kleiner Hitze leise 15 Minuten ziehen lassen, bis der Reis gar ist. Die restliche Zitronenschale zum Kandieren beiseite legen (siehe Rezept).

Inzwischen das Hähnchenfleisch zentimeterklein würfeln und die Petersilienblätter feinhacken.

Den Saft der Zitronen mit den Eigelb verquirlen und etwas von der heißen Suppe hineinrühren. Erst dann alles in den Suppentopf rühren und jetzt die Suppe unter stetem Rühren so lange erhitzen, bis sie cremig gebunden und schön dicklich ist. Sie darf nicht richtig ins Kochen geraten, weil sie sonst gerinnt und ausflockt und keinen schönen Anblick mehr bietet.

Jetzt das klein geschnittene Hähnchenfleisch und die gehackten Petersilienblätter in die Suppe rühren, -nochmals sehr kräftig abschmecken: Sie soll schön säuerlich schmecken und muss ausreichend gesalzen sein. Dann ist es eine fabelhafte,

wunderbar sättigende Suppe, elegant und herzhaft zugleich, die sofort Sonne ins Herz bringt.

Beilage: frisches, knuspriges Weißbrot.

Getränk: Es muss nicht unbedingt ein griechischer Wein sein – ein kraftvoller Riesling, zum Beispiel von der Mosel, passt mindestens ebenso gut. Wir haben einen trockenen Scharzhofberger vom Weingut Kesselstadt getrunken und fanden ihn großartig dazu.

Chinesisches Zitronenhuhn

Huhn und Zitrone passen prima zusammen – das wissen nicht nur die Griechen. Das provenzalische Zitronenhuhn, das wir schon vor Jahren mal in unserer Sendung gezeigt haben, wurde zu einem Lieblingsgericht vieler unserer Zuschauer. Hier eine Version aus der chinesischen, genauer der kantonesischen Küche. Es ist leicht und frisch, eignet sich auch für Gäste, weil man es gut vorbereiten und wieder erwärmen kann.

Für vier Personen:

1 schöne Poularde,
3 Zitronen,
1 walnussgroßes Stück Ingwer,
3-4 Knoblauchzehen,
1-2 Chilischoten,
2 EL Austernsauce,
2 EL Sojasauce,
1 EL Sesamöl,
1 TL Zucker,
Koriandergrün, wenn möglich mit Wurzel

Die Poularde in mundgerechte Stücke zerlegen: zuerst die Schenkel und Flügel abtrennen, diese quer in Stücke hacken, die Brust mitsamt der Karkasse ebenfalls in Stücke schneiden. Die Haut abziehen und mit einem scharfen Messer würfeln; in einer Pfanne sanft ausbraten, bis knusprige Krusteln entstanden sind. Durch ein Sieb abgießen – das Fett auffangen, es schmeckt vorzüglich, zum Beispiel, um Bratkartoffeln zuzubereiten.

Zwei Zitronen auspressen, die dritte Zitrone längs vierteln und quer in dünne Scheibchen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln, Chili entkernen und ebenfalls fein hacken.

Die Hähnchenstücke in einen großen Gefrierbeutel packen, Zitronensaft und -scheibchen und alle Gewürze zufügen, ebenso Austern- und Sojasauce sowie das Sesamöl. Die Tüte verschließen, dabei möglichst alle Luft herausdrücken, so dass die Hähnchenteile rundum von dieser Marinade umgeben sind. Mindestens eine Stunde (bei Zimmertemperatur), ruhig auch einen ganzen Tag (dann im Kühlschrank) marinieren.

Dann die Stücke nebeneinander, immer die Fleischseite nach oben, in eine flache Schale betten, diese in einen Wok stellen, der dreifingerhoch mit Wasser gefüllt ist. Die Hähnchenteile zugedeckt im aufsteigenden Dampf garen, bis das Fleisch weiß schimmert – das dauert etwa 45 Minuten.

Aber bereits 10 Minuten vor Ablauf dieser Zeit den Saft, der sich in der Schüssel gesammelt hat, in eine Kasserolle abgießen und um mindestens die Hälfte einkochen, dabei den Zucker zufügen, um die Sauce zu mildern. Am Ende über das Zitronenhuhn verteilen. Reichlich Koriandergrün (was passiert vorher mit dem Koriandergrün??) samt fein gehackter Wurzel sowie die ausgebratenen Hautkrusteln darüber streuen und servieren.

Beilage: Duftiger, lockerer Reis.

Getränk: Ein kräftiger, aromatischer Wein, zum Beispiel ein Sauvignon Blanc – oder sogar ein frisch-fruchtiger Pinot Noir! Wir haben Weine vom Weingut Drautz-Able in Heilbronn vorgeschlagen.

Zitronentarte

Ein erlesener Dessertkuchen, wie man ihn in Frankreich liebt. Auf einen dünnen Mürbteigboden, den man vorbacken muss, kommt eine Creme aus Ei, flüssiger Butter und Zitronensaft. Unwiderstehlich!

Für eine Springform von 24 cm Durchmesser:

Mürbteig:

200 g Mehl,

100g Butter,

80 g Zucker,

1 Prise Salz,

1 Eiweiß,

Schale einer halben Zitrone

Belag:

Saft von 3 Zitronen,

4 Eigelb,

Schale einer halben Zitrone,

125 g Zucker,

150 g Süßrahmbutter.

Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen. Die Butter in Flöckchen schneiden und darauf verteilen, den Zucker darüberstreuen, die Salzprise nicht vergessen und schließlich das Eiweiß in die Mitte setzen und die Zitronenschale darüber reiben.

Rasch mit kühlen Händen zu einem festen Teig verarbeiten. Auf keinen Fall mehr Mehl zufügen, als angegeben. Wenn der Teig zu weich wird (was an zuviel Wärme

liegt) kalt stellen, bis er wieder fest geworden ist. In jedem Fall den Teig in Folie gehüllt eine halbe Stunde ruhen lassen, bevor er verarbeitet wird.

Den Teig schließlich auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche oder auf einem ausreichend großen Stück Folie messerrückendünn ausrollen, eine mit Butter ausgestrichene Springform damit auskleiden. Sorgsam darauf achten, dass der Boden nirgendwo reißt, denn die Füllung ist so flüssig, dass sie sofort auslaufen würde. Und den Rand fast dreifingerhoch hochziehen – er wird beim Vorbacken ein wenig heruntersinken – aber es muss gewährleistet sein, dass er ausreichend hoch ist, um die Füllung aufzunehmen.

Den Teigboden im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Heißluft (220 Ober- und Unterhitze) 15 Minuten vorbacken.

Für den Belag Eier, Zucker, Zitronensaft und abgeriebene Schale gründlich verquirlen. Die geschmolzene und wieder abgekühlte, aber noch immer flüssige Butter unterrühren. Auf den vorgebackenen Boden gießen und im nunmehr 180 Grad heißen Ofen 20 Minuten zu Ende backen, bis die Zitronenmasse gestockt ist.

Tipp: Die Form gar nicht erst aus dem Ofen holen, sondern den flüssigen Guss im Ofen einfüllen, dann läuft man keine Gefahr, dass er überschwappt.

Getränk: Dazu passt natürlich ein Kaffee – oder aber, was liegt näher? – ein Zitronenlikör, natürlich selbstgemacht...

Zitronenlikör

Wenn man mal eine richtig große Menge guter Zitronen ergattert hat, dann kann man sich den besten Zitronenlikör der Welt leisten: selbstgemacht ist er einfach nochmal so gut! Der unglaublich wohlschmeckende, fruchtig-zitronige Likör sollte unbedingt zwei, drei Wochen reifen, bis man ihn trinkt oder verschenkt. Passt auch herrlich zum Espresso nach dem Essen.

Für ca. 1,8 l Liter:
7 große Zitronen (oder 9 kleine),
1 l reiner Alkohol (70 bis 90 %ig – siehe Tipp),
1 kg Zucker,
1 l Wasser

Die Zitronen waschen, dann mit dem Sparschäler dünn schälen. Die Schalen in ein ausreichend großes Gefäß (es sollte etwa 1,5 l Inhalt fassen) geben und mit hochprozentigem Alkohol bedecken. Mindestens eine Woche im Alkohol ausziehen lassen, dabei färbt sich der Alkohol leuchtend gelb, die Schalen werden regelrecht entfärbt und sind am Ende rascheltrocken.

Durch ein feines Sieb filtern und mit Zuckersirup (warm oder kalt) vermischen: für diesen den Zucker im Wasser eine Minute sprudelnd kochen.

Tipp: Den hochprozentigen Alkohol bekommt man entweder in der Apotheke (meist hat der nur 70 Prozent – das ist aber ausreichend). Italienreisende bringen ihn von dort aus dem Supermarkt mit – dort findet man ihn zum Liköransetzen in Literflaschen zu günstigen Preisen.

Und noch was: Den Saft der geschälten Zitronen presst man natürlich sorgsam aus. In einer Flasche bleibt der Saft zum steten Würzen im Kühlschrank bis zu zwei, drei Wochen absolut frisch. Für längere Aufbewahrung füllt man ihn in Plastikbehälter und friert ihn ein.

Salzzitronen

Auch so kann man Zitronen haltbar machen: Man liebt diese in Salz konservierten Früchte besonders in der arabischen Küche, und genießt sie -wie wir etwa Saure Gurken- die ja ebenfalls in Salz eingelegt sind. Dadurch werden sie nicht nur haltbar, sondern bekommen eben auch einen besonderen Geschmack. Die Salzzitronen gehören in Marokko unverzichtbar zum Couscous, man isst sie scheinchenweise oder in kleinen Würfeln zum gebratenen Fleisch. Man würzt damit gedünsteten Fisch. Sie sollten sie ruhig auch mal zur Bratwurst probieren.

Für 2 Gläser à 400 g Inhalt
6 mittelgroße Zitronen,
200 g Meersalz,
1 Zimtstange,
6 Nelken,
2 TL Korianderkörner,
½ EL Pfefferkörner,
3-4 Lorbeerblätter,
Saft von 2 Zitronen

Die Zitronen am Stielende kappen, dann senkrecht so einschneiden, dass sie am unteren Nippel noch gut zusammenhalten. Dabei die Früchte je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die Fruchtspalten ein wenig auseinanderdrücken, mit Salz füllen, wieder zusammendrücken und die ganzen Früchte in Schraubgläser packen, Hohlräume mit halben Früchten oder einzelnen Spalten ausfüllen. Dabei das restliche Salz und die Gewürze gerecht verteilen. Mit Zitronensaft auffüllen.

Die Gläser verschließen und die Zitronen vier Wochen durchziehen lassen. Dabei das Glas immer wieder auf den Kopf und am nächsten Tag zurück drehen, damit sich das Salz auflöst und die Zitronen von der Lake umspült sind.

Tipp: Gut schmecken die Salzzitronen auch als Würze für Rindfleischsalat, nur teelöffelweise und sehr fein gewürfelt – das ergibt einen ausgeprägten, sehr interessanten Geschmack.

Kandierte Zitronenschale

Dafür die Zitronenschale dünn abschneiden, so dass vom Weißen kaum mehr etwas anhaftet.

Für vier Personen:

Schale von 2 Zitronen,
100 g Zucker,
2 EL Wasser,
1 TL Öl

Zucker in eine Pfanne streuen und mit Wasser anfeuchten, rasch aufkochen und eine Minute lang zu einem Sirup kochen. Jetzt die in Streifen oder Stücke geschnittene Schale hinzufügen, so lange kochen, bis der Sirup zum goldenen Karamell geworden ist.

Schließlich alles auf einer eingeölkten Platte oder mit Öl bepinselten Alufolie verteilen und abkühlen lassen . Dann in Stücke brechen.

Die Streifen streut man sich über den Joghurt oder in die Quarkspeise. Die Chips schmecken toll zum Espresso.

Alkoholfreie Apfel-Sangria mit Zitrone

Wunderbar erfrischend und durstlöschend – schmeckt Groß und Klein!

Für vier Personen:

1 säuerlicher Apfel (z.B. Elstar, Boskoop, Berlepsch oder Glockenapfel),
1(ich meine es müssten 4 sein?!) Zitrone,
1 Limette,
2-3 EL flüssiger Honig,
1 Flasche Apfelsaft,
Eiswürfel,
1 Schuss Mineralwasser

Den Apfel vierteln, Stiel und Blütenansatz sowie das Kerngehäuse entfernen. Quer in feine Scheiben schneiden und in einen ausreichend großen Glaskrug oder eine Bowlenkanne füllen. Eine Zitrone und eine Limette ebenfalls mit Schale in sehr feine Scheiben schneiden und zufügen.

Auch die zur Spirale geschnittene Schale einer weiteren Zitrone und den Saft noch zweier Zitronen sowie den Honig zufügen und gut auflösen (falls der Honig zu fest ist, vorher vorsichtig erwärmen). Erst dann mit Apfelsaft, Eiswürfeln und -damit's prickelt- auch mit einem guten Schuss Mineralwasser auffüllen.