

NUMBER FIVE

Umami – ein Maximum an Aroma. Der fünfte Geschmackssinn sorgt noch immer für Aufregung. Heiko Antoniewicz inspiriert mit seinem Werk »Umami«, Angabe der Umami-Intensität inklusive.

REZEPTE HEIKO ANTONIEWICZ AUS »UMAMI«, TRE TORRI VERLAG
TEXT ALEXANDRA GORSCHÉ **FOTOS** THORSTEN KLEINE HOLTHAUS

Rezept für 4 Personen, Standzeit: ca. 1 Stunde

ZUTATEN FÜR DIE JAKOBSMUSCHELN

4 Jakobsmuscheln
30 g Butter
Fleur de Sel
Haselnussöl

ZUBEREITUNG

- Die Muscheln putzen, waschen und trockentupfen.
- In einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Die Butter dazugeben und bis zur gewünschten Konsistenz weiterbraten. Mit Fleur de Sel würzen.
- Zum Schluss etwas Haselnussöl über die Muscheln geben und durchschwenken.

FÜR DEN UMAMI-FOND

200 g Champignons
125 g Shiitakepilze
20 g Ingwer
30 g getrocknete Steinpilze
20 ml Olivenöl
500 ml Wasser
1 Stück Sternanis
10 g Kombu-Algen
40 ml Tosazusauce*

ZUBEREITUNG

- Die Pilze feucht abreiben, putzen und halbieren. Den Ingwer mit einem Löffel schälen und in Scheiben schneiden. In einem großen Topf die Pilze und den Ingwer fünf Minuten bei geringer Temperatur im Olivenöl anschwitzen.
- Das Wasser angießen, Sternanis und Kombu-Algen dazugeben und einmal aufkochen lassen. Die Temperatur herunterschalten. Tosazusauce dazugeben und den Sud eine Stunde ziehen lassen. Abschäumen und noch weiter ruhen lassen.
- Durch ein Tuch passieren und abschmecken.

FÜR DEN SUD

50 g Tintenfischabschnitte
50 g Sardinen
5 g Bottargarogen
300 ml Umami Fond
10 ml Sojasauce
4 Korianderwurzeln

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Tintenfisch und die Sardinen waschen, trockentupfen und auf einem Blech im Backofen dunkel rösten.
- Den Bottargarogen vom Wachs befreien und in feine Würfel schneiden. Tintenfischabschnitte und Sardinen mit dem Bottargarogen in einen Topf geben. Mit Umamifond und Sojasauce auffüllen. Korianderwurzeln waschen, andrücken und dazugeben.
- Den Topf fest mit Klarsichtfolie verschließen und den Sud 30 Minuten ziehen lassen.

FÜR DAS ROTE-BETE-TAPIOKA

200 g Tapiokaperlen
200 ml Fischfond
1 EL Butter
10 g Rote-Bete-Granulat
1 EL Korianderöl
Salz

ZUBEREITUNG

- Die Tapiokaperlen 20 Minuten in Wasser quellen lassen und im heißen Fischfond garen. Mit der Butter aromatisieren und mit Rote-Bete-Granulat vermengen. Vor dem Servieren mit Korianderöl und Salz abschmecken.

FÜR DIE ROTE BETE GEGART

100 g Rote Bete
40 ml Wasser

5 Korianderkörner
5 g Salz
3 g Zucker

ZUBEREITUNG

- Die Rote Bete waschen und mit Stielansatz in einen Vakuumbeutel geben. Mit den übrigen Zutaten vakuumieren und bei 85 °C für 90 Minuten im Wasserbad garen. Herausnehmen und in Eiswasser herunterkühlen.
- Die Rote Bete schälen und in Spalten schneiden.

FÜR DIE GARNITUR

Dillspitzen
Minzeblätter
grüne Kapuzinerkresse
geröstete Algenblätter
Joghurtchips

ZUBEREITUNG

- Die Rote-Bete-Tapioka auf den Tellern verteilen. Je eine Jakobsmuschel daraufsetzen und die gegarte Rote Bete anrichten.
- Mit Dill, Minze und Kapuzinerkresse ausgarnieren. Geröstete Algenblätter arrangieren. Joghurtchips verteilen und den Sud angießen.

* Tosazusauce

Typisch japanische Würzsauce. Der Geschmack von Tosazu ist sehr komplex, voller Umami und mit leichter Säure.

Rote Bete, Tapioka, Jakobsmuschel, Bottarga

Die Jakobsmuscheln werden mit Haselnussöl aromatisiert, Tapiokaperlen und Granulat intensivieren das Geschmackserlebnis der Roten Bete und sorgen im Zusammenspiel mit dem intensiven Bottargasud gleichzeitig für ein abwechslungsreiches Mundgefühl.

Umami-Intensität: ■■■□□



Rezept für 4 Personen; Standzeit: 24 Stunden

ZUTATEN FÜR DIE ERBSENSCHOTEN

6 Zuckerschoten
Salz
Abrieb von ¼ unbehandelten Limette
Limettenöl

ZUBEREITUNG

- Die Schoten waschen und trockentupfen. Die Erbsen aus den Schoten lösen und die Schoten in allerfeinste Streifen schneiden. Die rohen Erbsen zur Seite stellen. Die Schotenstreifen mit Salz und Limettenabrieb würzen. Das Limettenöl unterheben und abschmecken.

FÜR DIE SÜSSKARTOFFELWÜRFEL

1 kleine Süßkartoffel
20 ml Mandelöl
Zuckerstreifenschoten (s. o.)
Salz
Abrieb von 1 unbehandelten Limette

ZUBEREITUNG

- Die Süßkartoffel schälen und in ganz feine Würfel schneiden.
- Mit dem Mandelöl marinieren und mit Zuckerstreifenschotenstreifen vermengen. Leicht salzen und mit Limettenöl abschmecken.

FÜR DIE ERBSEN

Salz
1 Macis
10 Stängel Minze
100 g frische Erbsen

ZUBEREITUNG

- Wasser stark salzen und mit Macis würzen.
- Die Minzstängel waschen, trockenschütteln und einige Minuten darin ziehen lassen. Die Erbsen im Wasser weichkochen, abgießen und warmstellen.

FÜR DIE ERBSENCREME

1 Stängel Minze
100 g frische Erbsen
Salz
80 ml Sahne
20 g Joghurt
30 g Basic-Textur (z. B. von Herbafood)
1 schwarze Kardamomkapsel

ZUBEREITUNG

- Die Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
- Die Erbsen in Salzwasser weichkochen und mit den restlichen flüssigen Zutaten verrühren. Mit geriebenem Kardamom abschmecken und in einen Pacojetbecher füllen. Für 24 Stunden bei -22 °C einfrieren und anschließend pacossieren.
- Die Creme auftauen lassen, mithilfe eines Handrührgerätes aufschlagen und erneut abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

FÜR DEN KNOBLAUCHSUD

200 ml klarer Tomatensud
wenig frischer Knoblauch aus Ägypten
Salz
Xanthanwasser
Liquid Flavour vegetarisch

ZUBEREITUNG

- Den Tomatenfond in einem Topf auf 50 °C erhitzen.
- Den Knoblauch waschen, trocknen und grob schneiden. 10 Minuten im Fond ziehen lassen. Danach wieder entnehmen.
- Fond mit einigen Tropfen Liquid Flavour abschmecken und salzen. Mit Xanthanwasser binden. Vor dem Gebrauch auf 60 °C erhitzen.

FÜR DEN ERBSENSUD

30 g Spinatblätter
2 Stängel Zitronenmelisse
1 kleine Chilischote
marinierte Erbsenschoten (s. o.)
50 ml Knoblauchsud (s. o.)
Xanthanwasser
Salz

ZUBEREITUNG

- Spinat und Zitronenmelisse waschen und trockenschütteln. Die Zitronenmelisseblättchen abzupfen.
- Die Chilischote waschen, trocknen, andrücken.
- Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb passieren und mit Xanthanwasser binden. Leicht salzen.

FÜR DAS ERBSENPULVER

240 g gefriergetrocknete Erbsen
5 g getrocknete Minze
5 g getrocknetes Koriandergrün

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in einer Kräutermühle fein mahlen.

FÜR DIE GARNITUR

Tomatenserum Push
(Eigenmarke Antoniewicz, www.antoniewicz.org)
20 g Saiblingskaviar
20 g Forellenkaviar
gefriergetrocknete Erbsen
rohe Erbsen (s. o.)
rohe Enokipilze
Erbsenpulver (s. o.)

ZUBEREITUNG

- Die Erbsencreme auf den Tellern anrichten.
- Tomatenserum Push darüber geben. Die Zuckerstreifenschoten, Süßkartoffeln und gekochten Erbsen drumherum verteilen.
- Saiblings- und Forellenkaviar anlegen. Gefriergetrocknete Erbsen und rohe Erbsen arrangieren.
- Die Enokipilze waschen, putzen und anrichten, den Erbsensud angießen. Mit Erbsenpulver bestreuen.

* Liquid Flavour Vegetarisch

... ist ein flüssiges Würzmittel, das ausschließlich aus naturbelassenen Komponenten hergestellt wird. Es hebt und potenziert das Eigenaroma aller Speisen und unterstützt damit den Umami-Geschmack. Im Mund erzeugt es das Gefühl von Kokumi, zu vergleichen mit Mundfülle. Universell einsetzbar – unterstreicht Aromenharmonien besonders gut und der Salzgehalt in den Speisen kann damit um ein erhebliches Maß reduziert werden.



Erbse, Kaviar, Enokipilze

Das Geschmackspotenzial der Erbse gilt es erst noch zu entdecken. Die Trilogie aus Erbsen, Erbsencreme und -sud unterstreicht hier im Zusammenspiel mit aromatischem Tomatenfond den feinen Geschmack des Kaviars. Erbsenpulver, gefriergetrocknete und rohe Erbsen bringen in Kombination mit Enokipilzen aromatische Akzente auf die Zunge.

Umami-Intensität: ■■■□□

Fermentierte Reiscreme, Miesmuscheln, Karotten

Umami-Intensität: ■■■■■

Rezept für 4 Personen,
Standzeit: 4 Wochen, 3 Tage

ZUTATEN FÜR DIE REISCREME

200 ml Reiswasser
1 Stängel Zitronengras
1 kleine frische Chilischote
1 Sternanis
20 g Reismehl
20 ml Mirin
10 ml Reissessig
Salz
Muschelfond (s. u.)

ZUBEREITUNG

- Das Reiswasser in einem Topf erhitzen.
- Zitronengras waschen, trocknen und andrücken.
- Gewürze zum Reiswasser geben und 20 Minuten ziehen lassen. Die Gewürze herausnehmen und den Sud einmal aufkochen. Sofort das Reismehl einrühren und köcheln, bis eine sämige Masse entstanden ist.
- Mirin und Reissessig unterrühren. Mit Salz und Muschelfond abschmecken.

FÜR DIE MUSCHELSAUCE

100 g Basmatireis
2 Stängel Zitronengras
1 kleines Stück Ingwer
1 rote Chilischote
400 ml Wasser
Salz
20 g Lupinenmisopaste (auch von Mimi Ferments, www.mimiferments.com)
Muschelfond (s. u.)

ZUBEREITUNG

- Den Reis waschen, bis das Wasser klar ist.
- Zitronengras, Ingwer und Chili waschen, trocknen und andrücken.
- Reis und Gewürze mit dem Wasser in einen Topf geben und den Reis nach Packungsanweisung weich kochen. Leicht salzen und die Misopaste dazu geben.
- Noch warm passieren und in einen Behälter umfüllen. Fest verschließen und 3 Tage bei 38°C reifen lassen. Im Anschluss für mindestens 4 Wochen im Kühlschrank stehen lassen.
- Für die weitere Verarbeitung so viel Reis entnehmen, wie benötigt wird und fein pürieren. Mit etwas Muschelfond zu einer Sauce verarbeiten.

FÜR DAS KAROTTENPÜREE

200 g Karotten
30 g Butter
30 ml Karottensaft
20 g Basic Textur (z. B. von Herbafood)
Salz
2 g Vadouvan*

ZUBEREITUNG

- Die Karotten schälen, klein schneiden und mit den übrigen Zutaten außer Salz und Vadouvan in einem geeigneten Beutel vakuumieren.
- Bei 85°C 50 Minuten im Wasserbad garen. Die Karotten noch heiß im Mixer zu einem feinen Püree verarbeiten. Mit Salz und Vadouvan abschmecken.

FÜR DIE VIOLETTE KAROTTEN

2 violette Karotten
20 g Butter
30 ml Wasser
Salz

ZUBEREITUNG

- Die Karotten waschen und sauberbürsten. Ungeschält mit den restlichen Zutaten in einem geeigneten Beutel vakuumieren.
- Bei 85°C 55 Minuten im Wasserbad garen und in Eiswasser herunterkühlen.
- Die Karotten schälen und bei Bedarf in Butter glasieren und abschmecken.

FÜR DIE MUSCHELN

8 große Miesmuscheln
2 Korianderwurzeln
200 ml Geflügelfond
20 ml Limettenöl
1 Lorbeerblatt
½ Sternanis
10 ml Sojasauce

ZUBEREITUNG

- Die Miesmuscheln waschen und säubern. Die Korianderwurzeln waschen, trocknen und andrücken.
- Den Geflügelfond mit den übrigen Zutaten in einem Topf aufkochen und die Muscheln drei Minuten darin kochen. Vom Herd nehmen, den Topf abdecken und die Muscheln acht Minuten ziehen lassen. Anschließend aus der Schale lösen (geschlossene Muscheln wegwerfen).
- Den Fond passieren. Etwas davon einkochen, die Muscheln darin wenden und warmstellen. Den restlichen Fond oben verwenden.

FÜR DIE GARNITUR

zerdrückte geröstete Erdnüsse
Zimtblütenpulver
Levkobenblüten

ZUBEREITUNG

- Die Reiscreme auf den Tellern verteilen.
- Die violetten Karotten anrichten. Die Muscheln darauf setzen. Das Karottenpüree auftupfen. Die gerösteten Erdnüsse anlegen und Muschelsauce angießen.
- Mit den Blüten garnieren.

* Vadouvan

Wunderbare indische Gewürzspezialität aus fermentiertem Gemüse und Gewürzen; zum Aromatisieren von Reis, Kartoffel- und Wokgerichten. Sehr selten!



»Geschmack entsteht nicht nur am Gaumen und setzt sich nicht nur durch Optik und Geruch zusammen.«

HEIKO ANTONIEWICZ

Am Anfang standen die Grundlagen der traditionellen deutschen und französischen Kochkunst. Schon als junger Koch hat Heiko Antoniewicz sein Können in vielen Wettbewerben unter Beweis gestellt. Unter anderem war er der bislang jüngste »Koch des Jahres«, Deutscher Lachsmeister, Sieger der Noilly Prat Trophy und schon während seiner Ausbildung »Stadtmeister der Köche« in Dortmund. In seiner aktiven Restaurantzeit wurde ihm kurz nach Eröffnung ein Stern verliehen.

Mit unzähligen Publikationen wie »Sous vide«, »Flavour Pairing«, »Rohstoff«, »Fermentation«, »Green Glamour« und vielen anderen war er den anderen immer einen Schritt voraus. Ein Mann, der ständig auf der Suche nach Neuem ist beziehungsweise bereits Bestehendes in seine Einzelbestandteile zerlegt.



UMAMI
Heiko Antoniewicz
Fotos: Thorsten kleine Holthaus
Umfang: 160 Seiten
Verlag Tre Torri
ISBN 978-3-96033-044-8