

# Kochen à la belge

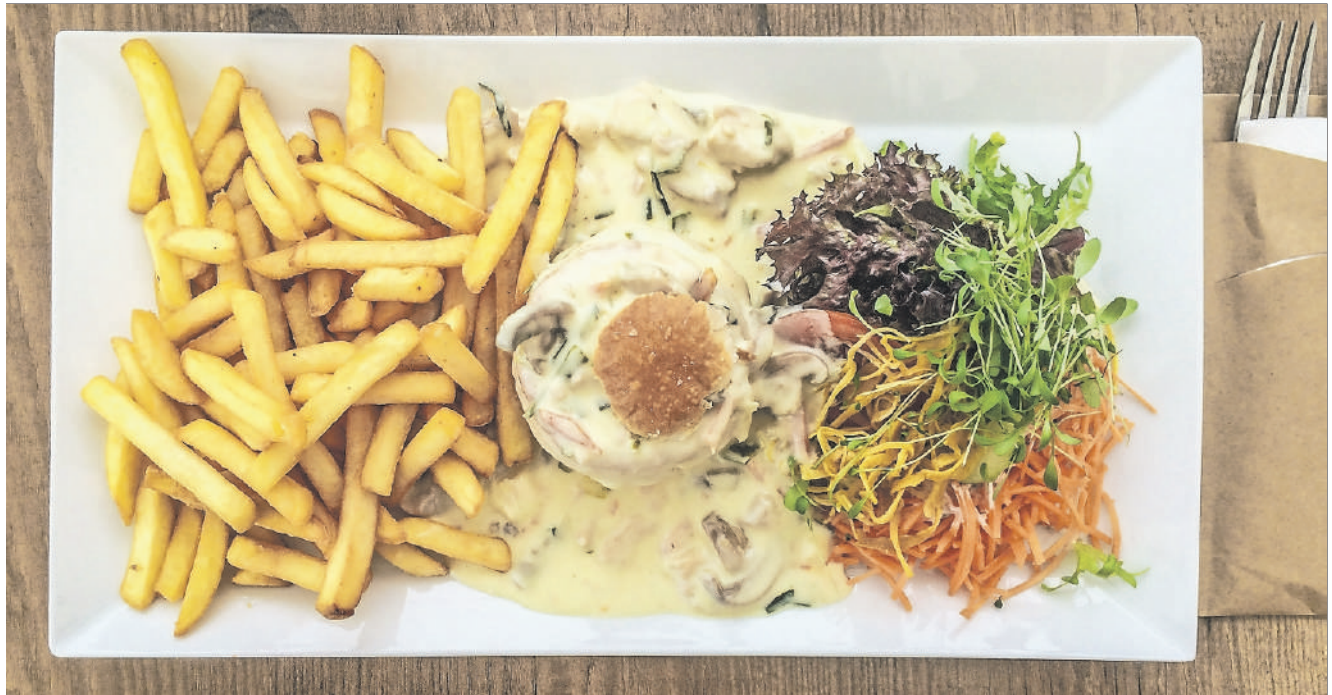
## ● KELMIS

**Innen weich, außen knusprig:** Die Belgier haben die hohe Kunst des Frittenmachens perfektioniert. Doch es gibt in unserem Land so viel mehr, um das wir kulinarisch zu beneiden sind.

Belgien, ein Land das aus unterschiedlichen Gemeinschaften und Regionen besteht, die sich sowohl sprachlich als auch kulturell unterscheiden. Doch so verschieden Flamen, Wallonen und Ostbelgier auch sein mögen, gutes Essen in geselliger Runde wissen sie wohl alle zu schätzen: Das ist „savoir vivre“ (zu genießen wissen) par excellence. Kochlehrerin Karin Laschet wird die Teilnehmer ihres ganz besonderen Kochkurses, der nächste Woche Mittwoch in Kelmis stattfindet, in die Geheimnisse der belgischen Kochkünste einweihen. Vorab gibt sie einen kleinen Vorgeschmack.

### **Welche Gerichte sind typisch belgisch?**

Boulettes liégeoises sind ein absoluter Klassiker, aber auch Muscheln aus Ostende, wobei die meist aus Zeeland, also aus Holland, kommen. Aber auch Rosenkohl und Salade Liégeoise, also Salat aus Bohnen, Kartoffeln und Speck, und Chicorée, der durch Zufall von belgischen Bauern entdeckt wurde, sind typisch belgisch, aber dazu beim Kochkurs mehr. Außerdem gibt es in Belgien die beste Schokolade der Welt und auch Spekulatius, Speculoos genannt, mit Kandiszucker sind typisch belgisch.



Typisch belgisch: Vol-au-Vent mit Fritten – beides natürlich selbstgemacht.

Foto: Photo News

### **Was ist das Besondere an der belgischen Küche?**

Das Einfache: gutes Essen aus guten regionalen Zutaten. Die belgische Küche ist irgendwie entschleunigt. Man zelebriert das Essen richtig. Gerne auch mal mit einem Starkbier.

### **Das Zubereiten von Fritten ist in Belgien eine Kunst für sich. Wie bereitet man sie auf original belgische Art zu?**

Gute, belgische Fritten werden aus Bintje-Kartoffeln gemacht und zwei Mal in Rinderfett frittiert: Beim ersten Mal garen sie in 150 bis 160 Grad heißem Fett, das zweite 170 bis 180 Grad heiße Bad kurz vor dem Servieren verleiht den Fritten die krosse Kruste. Was absolut nicht belgische wäre: die Fritten im

Backofen zuzubereiten. Ich ziehe gesunde Ernährung immer vor, aber wenn schon Fritten, dann auch typisch belgisch und selbstgemacht. Allerdings verwende ich Frittierfett aus biologischem Kokosöl – zugegeben, das ist nicht typisch belgisch, aber es ist eine pflanzlich-natürliche Alternative. Ich werde mit den Kursteilnehmern auch eine klassische Mayonnaise zubereiten. Was gar nicht geht: Fritten als „Pommes“ und die Soße als „Mayo“ bezeichnen (lacht).

### **Gibt es ein typisch ostbelgisches Gericht?**

Ostbelgisch werden die Gerichte erst, wenn wir Kräuter aus dem eigenen Garten, Ziegenkäse vom Tierhof Alte Kirche in Hergenrath, Walnüsse

aus Walhorn und Honig aus eigener Herstellung hinzufügen.

### **Was erwartet die Kursteilnehmer?**

Ich werde zunächst ein bisschen über die Zutaten und Fitnessen der belgischen Küche erzählen. Anschließend werden wir in Zweierteams verschiedene, typisch belgische Gerichte zubereiten, darunter Boulettes liégeoises, überbackene Muscheln, Chicoréesalat mit warmem Ziegenkäse, Spekulatius und Mousse au chocolat als Dessert. Danach werden wir uns das Zubereitete schmecken lassen und gemeinsam das belgische „savoir vivre“ am Kaminfeuer bei einem Bierchen genießen. Ich biete auch regionales Bier aus

Hombourg an: Joup und Brice.

### **Ist es von Vorteil, Kocherfahrung mitzubringen?**

Es reicht, wenn man Freude am Kochen und Genießen und die Lust, in gemeinsamer Runde etwas hinzuzulernen, mitbringt. (sue)



Kochkurs „Typisch belgisch“ am 14. November (18.30 bis 22.30 Uhr) in der Seminarküche Naturgenuss, Schnellenberg 6 in Kelmis. Kostenpunkt: 37 Euro. Anmeldung bis zum 9. November telefonisch unter 080/41 00 60 oder per Mail: [ilona.benker@bauernbund.be](mailto:ilona.benker@bauernbund.be).