

Soffritto, Mirepoix, Matignon, Garam Masala, Chao Xiang. Viele Wörter und Begriffe für ein- und dieselbe Küchenprozedur. Letztlich verbergen sich dahinter zwei Prinzipien, ohne die keine Küche der Welt auskommt: Lösen und Karamellisieren.

Soffritto

Charakteristische Fett-Würzkombinationen in den Küchen der Welt

Jeder von uns kann zweifellos eine ganze Reihe von Speisen aufzählen, für deren Zubereitung eine oder mehrere aromatische Komponenten in Fett angebraten werden. Das Sautieren von Zwiebeln in Butter gründiert eigentlich jeden Risotto, und Rezepte für Pastasaucen beginnen in der Regel ganz ähnlich. Dabei besteht eine große Diversität bei den zugrunde liegenden Fetten wie auch bei den aromaspendenden Komponenten. Olivenöl, Butter, Butterschmalz oder auch Schweineschmalz kommen infrage, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Wurzelgemüse, Gewürze jeder Art und Fleisch- oder Fischschnipsel, Knochen, Speck usw. Wir blicken auf ein zentrales Zubereitungsmodul praktisch jeder Küche, denn diese fettigen Würzgrundlagen bilden das aromatische Rückgrat vieler Speisen. Sie sind meist der erste Schritt für Saucen, Eintöpfe und Ragouts, deren Hauptaromaträger Fett ist. Damit ist dieser Vorgang des Anbratens ein distinktes Merkmal von Küchentraditionen, denn sowohl das typische Fett als auch das typische Würzarsenal der jeweiligen Regional- und Länderküche bestimmen charakteristische Geschmacksprofile. Es lohnt sich daher, diesen Bratvorgang nicht bloß als Arbeitsschritt innerhalb von Rezeptfolgen zu sehen. Aus diesen Zusammenhängen isoliert und als selbständiger Vorgang betrachtet, grundsätzlich verstanden und schließlich gezielt eingesetzt, ist das Anbraten von Aroma spendenden Komponenten ein wirksames Instrument zur Beeinflussung der geschmacklichen Architektur von Speisen.

Italien

In der uns inzwischen so vertrauten italienischen Küche heißen diese fettigen aromatischen Grundlagen »Soffritti«. Für Risotti werden sie mit Butter und Zwiebeln bereitet, für Pastagerichte oft mit Olivenöl und Knoblauch. Dabei sind je nach Rezept noch andere Zutaten denkbar: Karotten und Sellerie wären Kandidaten, und als salzliefernde Einlage kommen auch Sardellen in Frage. Die berühmte Pasta all'Amatriciana, die gerne mit Bucatini, aber auch mit Spaghetti oder Fusilli serviert wird, braucht für ihr charakteristisches Aroma neben Zwiebeln unbedingt Guanciale (durchwachsenen Speck). Imitationen dieser delikaten Pastasauce mit Räucherspeck sind ein kulinarisches Desaster; sie geben nicht ansatzweise das spezielle Aromaprofil der Speise wieder.

Denn die im Fett gelösten aromatischen Bestandteile sind nun einmal für jede Zubereitung die wesentliche geschmackliche Basis. Hans Gerlach geht sogar so weit, vom Soffritto als einem »Trick«, dem »Erfolgsgeheimnis« der italienischen Küche schlechthin zu sprechen, und in der Tat: Im Standardwerk der italienischen Küche, der »klassischen Kochkunst Italiens« von Pellegrino Artusi, ist der Soffritto die Grundlage unzähliger Soßen und Suppen. Doch auch das Kurzbraten von kleineren Fischen und anderem Meeresgetier kann mit dem Dünsten von Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern beginnen. Diverse kalt oder warm servierte ragoutartige Gemüsezubereitungen werden auch durch Anschwitzen von Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenwürfeln und krautigen Bestandteilen grundiert.

Spanien

Suchen wir weiter am Mittelmeer: Auch Spanien kennt den Soffritto, nur schreibt er sich dort »Sofrito«; zunächst einmal ist er schärfer umrissen als sehr fein gehackte Mischung von Zwiebeln, Tomaten und Petersilie, die in Fett angebraten wird, wobei die Zwiebel den Anfang macht. Die Grundlage für die berühmte Paella ist ein Sofrito aus Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie – und zerriebenen Tomaten.

In Puerto Rico wird ein Sofrito aus Cilantro (das Wort meint dort den hitzeunempfindlichen »langen Koriander«), Knoblauch und Paprika bereitet. Die spanischen und mexikanischen Küchen legen großen Wert auf besonders fein gehackte oder sogar geschredderte Einlage, die im Öl stark zerschmelzen soll.

Frankreich

Wer es lieber französisch inspiriert mag, der schlägt in Paulis »Lehrbuch der Küche« nach. Dort findet er eine Erläuterung für »Mirepoix«, das Röstgemüse: »In Würfel geschnittenes Gemüse und Gewürzzutaten, die je nach Verwendung unterschiedlich zusammengesetzt sein können [...]. Nach Belieben können auch Lauch und Knoblauch nach dem Anbraten beigefügt werden. Für Mirepoix eignen sich auch Abschnitte von sauber gewaschenem Gemüse.«

Die Anweisung lässt viel Spielraum, und die im Lehrbuch angefügten Ingredienzientabellen sind freilich auch hier eher Leitfaden als Gesetz. Dort werden neben Speck und diversen Gewürzen Zwiebeln, Sellerie und Karotten empfohlen. Das ganze gibt es auch in einer feiner gehackten Version (»kleinere Würfel oder oft feinblättrig geschnitten«), und dann nennt es sich – wie der Sitz des französischen Premierministers – »Matignon«. Die Schnittfeinheit des Bratguts hängt dabei von der Zubereitungsdauer ab. So wird Matignon denn auch in Butter angedünstet und ist ausdrücklich für »Gerichte mit kurzer Garzeit« ausgewiesen.

Bei diesen Bratvorgängen, ganz gleich, ob Soffritto, Mirepoix, Matignon oder anderen Verwandten, geht nun zweierlei vor sich: Lösung von aromatischen Komponenten einerseits, Karamellisierung andererseits.

Lösen

Die fettige Würzgrundlage macht sich zunutze, dass die meisten aromatischen Komponenten aufgrund ihrer chemischen Eigenschaften gut in Fett lösbar sind – die ätherischen Öle von Gewürzen sind nicht wasserlöslich. Je höher die Temperatur des Fetts, desto besser das Lösungsvermögen. So werden beim Anbraten die interessanten Bestandteile der aromagebenden Einlagen in Öl, Butter oder Schmalz gelöst und gelangen in das Medium, das die Speise aromatisch am besten durchdringen kann.

Karamellisieren

Der zweite, gleichzeitig stattfindende Vorgang ist verantwortlich für das Aroma und die Braunfärbung der beteiligten Komponenten: Beim Röstvorgang kommt es zur so genannten »Maillard-Reaktion«. Bei diesem nach seinem Erstbeschreiber benannten Prozess gehen Proteine und Zucker in mehreren Schritten unzählige neue aromatische Verbindungen ein, die den typischen Brat-, Grill- und Röstgeruch und Geschmack erzeugen. Zwar ist einiges über diese Reaktionen bekannt, aber über die genauen Ereignisse in der Pfanne, auf dem Grill und in der Backröhre fällt der Schleier eines rätselhaften Chaos. Ähnlich wie beim Kaffee ist die genaue Mechanik dieses Aromafests noch ungeklärt.

Fette

Ob Butter, Butterschmalz, neutrale Pflanzenöle wie Distelöl oder Erdnussöl, kaltgepresstes Olivenöl oder Oliven-Tresteröl bevorzugt wird, hängt zum einen von der kulinarischen Tradition einer Region ab, zum anderen von der geforderten Hitzetoleranz des Bratmediums.

Nordeuropa ist eher Butterregion, wenn es ums Anbraten geht, während beispielsweise in der piemontesischen Küche sehr gerne Olivenöl und Butter kombiniert werden. Südlicher in Italien geht es dann ölbetont zu. Die Art des Fettes entscheidet dabei nicht nur über den Geschmack, sondern auch über die technischen Möglichkeiten bei der Zubereitung. Während ein buttriger Soffritto für den Risotto nur vergleichsweise kühl und kurz gebraten werden kann, hält ein gefiltertes kaltgepresstes Olivenöl schon höhere Temperaturen aus. Wer mit einem Olivenöl heftig frittieren will, braucht allerdings das einfachere Tresteröl. Butter verbrennt bei zu hohen Temperaturen aufgrund des Eiweißgehalts rasch (schon bei 120 °C), und feines kaltgepresstes Olivenöl verliert sein wertvolles Aroma bei zu starkem Erhitzen. Wenn es auch noch ein trübes Öl mit Schwebstoffen von Olivenfruchtfleisch ist, gibt es beim Braten brandige Noten. Butterschmalz, also reines Butterfett (oder »Butterreinfett«) hingegen toleriert recht hohe Temperaturen (um 200 °C), so dass die nordindische Küche es gern zum Braten verwendet (allerdings eine indische Variante namens »Ghi« oder »Ghee«). In Bengalen wird würziger, das heißt: schärfer gebraten, und zwar mit Senföl, das in der Regel sogar bis zum Rauchpunkt erhitzt wird, bevor das Bratgut hinzugegeben wird. Das pikante Senföl ist allerdings hierzulande aufgrund seines hohen Erucasäuregehalts (eine gesundheitsschädliche Fettsäure, die zu Herzverfettung führen kann) nicht als Lebensmittel im Handel.

Thermostabilität

Beim Karamellisieren im Bratfett ist Wachsamkeit vonnöten: Zu dunkel gebräunter Knoblauch ist eine kleine Katastrophe. Was der Zwiebel ganz gut tut, dem Fleisch oftmals nur zuträglich ist, das kann bei der feinen Knolle dazu führen, dass der Pfanneninhalte abfallreif wird. Brandiger Knoblauch gibt den Speisen ein unangenehm bitteres und kohliges Aroma. Wer also Zwiebel und Knoblauch gemeinsam in der Pfanne haben möchte, sollte stufenweise arbeiten. Viele Komponenten unterscheiden sich in ihrer Thermostabilität, manche Kräuter könnte man auch gleich weglassen, wenn man sie gleich zu Beginn ins heiße Fett wirft – Petersilie etwa ist dankbar, wenn sie erst kurz vor dem Ablöschen des Soffritto zugefügt wird. Basilikum schließlich hat im Soffritto gar nichts verloren; er kann sein empfindliches Aroma nur entfalten, wenn er kurz vor dem Servieren hinzugegeben wird – ganz im Gegensatz zu Thymian, Rosmarin oder Lorbeerblättern – ihre ätherischen Öle sind thermostabil und werden durch das Anbraten angenehm intensiv. Gleichzeitig muss auch ein unerwünschter Temperaturabfall im Fett verhindert werden, wenn etwa die Zwiebel im heißen Fett noch nicht ihren erwünschten Bräunungsgrad erreicht hat. Der Röstprozess würde durch eine dann hinzugefügte wässrige Komponente und den damit einhergehenden Temperaturabfall abgebrochen werden.

Jede Soffritto-Zubereitung erfordert eine Reihe von Entscheidungen über Zusammensetzung, Reihenfolge und präzisen zeitlichen Ablauf, um die Entfaltung der erwünschten Aromen zum richtigen Zeitpunkt zu ermöglichen – und das stets im Hinblick auf den Verwendungszweck. Wer experimentiert, wird rasch Erfahrungen mit den nahezu unbegrenzten Möglichkeiten sammeln.

Verwandte in Asien

Verlassen wir Europa in Richtung Asien: Denn obwohl dort wahrscheinlich kaum eine kochende Hausfrau je die Wörter »Soffritto« oder »Matignon« gehört hat, gibt es dort Rezeptmodule, die ganz genau so funktionieren – wenn gleich die europäischen Varianten gegen ihre asiatischen Konkurrenten recht fad aussehen können. Während sich die Methoden im Vorderen Orient kaum von denen der europäischen Mittelmeerländer unterscheiden – auch dort sind es die üblichen Verdächtigen: Knoblauch, Zwiebel, eventuell auch Baharat oder Zahtar (regionaltypische Gewürzmischungen) – sieht es in Indien und Südostasien schon ganz anders aus: Der nordindische Verwandte von Mirepoix, Matignon und Soffritto ist eine fettige Röstung von »Masalas« (wörtlich übersetzt schlicht »Gewürze«), meistens in Ghi. Masalas unterscheiden sich in Charakter, Vielschichtigkeit und Intensität gewaltig von den europäischen Röstgrundlagen. Dabei handelt es sich von Haushalt zu Haushalt um sehr unterschiedlich zusammengesetzte Mischungen aus trockenen vorgerösteten und anschließend gemahlene Gewürzkomponenten: Kreuzkümmel, Koriandersamen, Nelken, Zimt, Muskatnuss und vieles mehr. Fast immer sind Zwiebel, Knoblauch und Ingwer mit von der Partie.

Die frisch gemahlene Masala-Komponenten werden im »Ghi« angeröstet, bevor Fleisch oder Gemüse im Fett gedünstet oder geschmort werden. Ein

Masala bildet auch hier die Grundlage für Ragoutgerichte – die in indischen Restaurants beliebten Kormas wären ein prominentes Beispiel. Letztlich beruhen alle Curry-Gerichte auf einer Masala-Zubereitung. Ferner wird sogar für das Garen von Reis gerne ein Würz-Brat-Schritt vorgeschaltet: Indische Lorbeerblätter, Nelken, Zimtstangen und etwa grüner Kardamom werden in Ghi angeröstet, bevor der Langkornreis hinzugefügt und gewässert wird: eine wahrhaftig subtile Würze.

Die thailändischen Gaeng-Gerichte, bei uns als Thai-Curries bekannt, basieren auf verschiedenen Currypasten, von denen einige sich aufgrund der weitgehenden Thermostabilität auch zum Bräunen in heißem Erdnussöl eignen. Rote Currypasten auf Chilibasis – sie enthalten neben den höllisch scharfen Thailchilis in ihrer einfachsten Form auch Knoblauch und Schalotten, ferner Galgant, Zitronengras und Garnelenpaste – und auch gelbe Currypasten oder Masamanpasten auf Kreuzkümmel- oder Erdnussbasis lassen das Anbräunen im Fett zu. Die empfindlichere grüne Currypaste, die sich hauptsächlich aus Korianderkraut und grünen Chilischoten zusammensetzt, erleidet beim Anbraten zu große Aromaverluste. Koriandergrün ist thermisch empfindlich, sein Aroma kommt am besten zur Geltung, wenn man es nur wenig bis gar nicht erhitzt.

Vergleichbare Vorgänge machen sich auch chinesische Stir-fry-Küchen zunutze; integraler Bestandteil diverser sichuanesischer Zubereitungsmethoden ist das heftige Anbraten von fermentierten Bohnen und Chilis, Ingwer- und Knoblauchschnipseln im rauchenden Fett als erster Schritt vor dem Einrühren der Fleisch- oder Gemüsebestandteile. Diese Zubereitung wird dann Chao Xiang genannt – und grundiert beispielsweise so pikante Spezialitäten aus Chengdu wie Mapo-Doufu (Tofu in scharfer Sichuanpfeffersauce) oder La Zi Ding (Hühnerfleischwürfel mit Chilis). Gelegentlich werden ähnliche Zubereitungen auch über fertige Speisen gekippt: Shui Zhu Niu Rou, ein pikanter Rindfleisचेintopf, wird beispielsweise vor dem Servieren oft mit hochrotem, noch siedendem Öl übergossen, in dem gehackte Chilis und Sichuanpfeffer anfrittiert wurden.

Kulinarische Signatur

Die große Bandbreite soffrittoähnlicher Zubereitungen aufzuzählen, würde hier den Rahmen sprengen. Die angeführten Beispiele sollen auch nicht als separate Einheiten und damit fixe Bestandteile bestimmter Rezepte gesehen, sondern eher in der Art von kulinarischen Signaturen ganzer Küchenregionen begriffen werden, für deren Erzeugung sehr unterschiedliche kulinarische Systeme recht ähnliche technische Verfahren entwickelt haben. Dennoch bringen die lokalen Verfügbarkeiten von – und Vorlieben für – Fettgrundlagen und Würzeinlagen jeweils eigenständige Aromenprofile zustande, und der Geruch von Fett-Würzkombinationen markiert für die geschulte Nase recht zuverlässig und charakteristisch bestimmte Küchenregionen.