



AM HERD MIT DEBBI BACHMANN

Mit elf Stunden und 51 Minuten stellte Debbi Bachmann am 4. September 2011 den Weltrekord im Speedclimbing auf den Kilimandscharo auf. Wir treffen die Bergführerin in ihrer Lodge in Tansania.

Kochbananen und Schweinefleisch stehen in der Küche der großzügigen Ngurdoto Lodge, in unmittelbarer Nähe des Arusha National Parks, bereit. Daraus bereiten wir eine traditionelle Speise des Chagga-Stammes zu – das Lieblingsgericht der Träger, die die Touristen am Eisenstraßenartig auf den Kilimandscharo begleiten. 22 Bananenarten wachsen hier, zum Kochen sind nur wenige davon geeignet. Das Schälen der harten, grünen Früchte ist schwieriger als erwartet. Und vor allem klebriger. Interessante Erfahrung! Erst mit Öl werde ich die Schmiere wieder los. Berge „belaufen“ – warum macht man so was? Die zierliche Frau erzählt von langen Stromausfällen. „Da kommt man halt auf dumme Ideen.“ Aufgewachsen in Simbabwe auf 2.000 Metern Seehöhe hat sie mit dünner Luft kein Problem. „Ab 3.500 geht's mir besser als unterhalb. Je höher ich gehe, desto langsamer ist mein Puls.“ Sechs Jahre lebte sie mit ihrem Mann Horst in Deutschland, schwanger mit ihrer ersten Tochter, drängte es sie zurück nach Afrika. „Weil die Kinder hier freier und gefahrloser aufwachsen.“ Die beiden Mädels – Maria, 8, Anna, 5 Jahre alt, verlassen in der Früh das Haus und irgendwer bringt sie abends wieder heim. „Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen“, lautet ein Spruch der Massai, jeder passt auch auf die anderen auf. Der Eintopf duftet. Fleisch gibt's in den meisten Familien nur ein Mal pro Woche. „Wenn du sagst, du bist Vegetarier, dann sagt man du bist ein schlechter Jäger.“ Zum sämigen Eintopf gibt's kaltes Kilimandscharo – das lokale Bier. Und jetzt, wenn ich das so schreibe, klingt Afrika noch gut nach.

MACHARI

Fleisch in Würfel schneiden, mit Wasser zu stellen, offen 45 Minuten kochen bis das Wasser weg ist. Kokosnuss schälen, reiben, mit heißem Wasser verrühren, nach 5 min ausdrücken. Knoblauch mit Salz mörsern. Zwiebel hacken. Öl erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Knoblauch und klein gewürfelte Paprika und Paradeiser dazugeben, kurz zugedeckt schmoren. Tomatenmark und Ketchup einrühren. Bananen dazugeben, mit Kokosmilch (ca. ½ l) aufgießen, Fleisch dazu. Mit Wasser bedecken, 40 Minuten zugedeckt köcheln. Salzen, pfeffern.



- 1 kg Schweinefleisch
- 1 kg geschälte Kochbananen
- 1 Kokosnuss
- 1 Handvoll Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 4 Paradeiser
- Salz, Öl, Pfeffer
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Ketchup

5 fragen

Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?
Hundekeks. Die hab ich unseren Hunden immer geklaut.

Was würden Sie nie essen?
Pasta mit Thunfischsauce. Das gibt's immer vor der Gipfeletappe. Ich kann es nicht mehr riechen!

Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?
Mutters Küche in Simbabwe.

Ihr Lieblings-Snack?
Biltong – gesalzenes, getrocknetes Fleisch.

Ihre Lieblingspeise?
Ein riesengroßes Steak, das fast roh ist.

Schnecken

Von echtem und falschem Kaviar, von alten Römern und christlichen Mönchen, von Fastenzeit, Schneckentempo und Dosennahrung.

Ein befreundeter Hobby-Foodhunter hat mir vor ein paar Tagen ein Gläschen Schneckenkaviar geschickt, den er neulich in einem Szenelokal entdeckt hatte. Ich habe mich über diese „Schneckenpost“ sehr gefreut, musste meinem Bekannten aber gleichzeitig mitteilen, dass ich die milchig-weißen Eier bereits seit Anfang der 1970er kenne. Ohne dieses Produkt herabsetzen zu wollen – der Begriff „Kaviar“ weckt in diesem Zusammenhang völlig falsche Erwartungen. Es ist – salopp gesagt – der Wonderbra unter den kulinarisch vermarkteten

Gelegen. Zwischen den Eiern der Weinbergsschnecke und denen des Störs liegen aromatisch gesehen Universen. Sie schmecken ein bissl nach Moos, manche fühlen sich auch an Radieschen oder Cassis erinnert. Mit Fischrogen hat diese Spezialität jedoch nichts gemein.

Der wesentlich größere Genuss als deren Eier ist die Weinbergsschnecke selbst. Schon die alten Römer betrieben professionelle Escargot-Farmen zur Freude antiker Feinschmecker. Zu verdanken haben wir die Verbreitung dieser außergewöhnlichen Köstlichkeit aber letztlich dem Erfindungsreichtum christlicher Mönche. Vor Hunderten von Jahren entdeckten die Kirchenmänner während der Fastenzeit nicht nur das Starkbier als Brotersatz, sondern auch die

Schnecke als fleischliche Alternative. Frei nach dem Motto „Lieber einen Schneck als gar keinen Speck.“ Besonders populär sind die Kriechtiere bis heute bei den griechisch-orthodoxen Mönchen auf Kreta. Nirgendwo sonst habe ich so viele Schneckenrezepte gefunden.

Was bei Schneckengerichten kein Vergnügen bereitet: die Zubereitung von lebenden Tieren. Es ist eine sehr arbeitsintensive und langwierige Prozedur, die ich während meiner Zeit als Jungkoch bei Paul Bocuse kennengelernt habe. Das ging wirklich nur im Schneckentempo. Daher mein Tipp an alle Hausfrauen: Greifen Sie – ausnahmsweise! – zur Dose. Schließlich sollen nicht Sie, sondern die Schnecken aus dem Häuschen geraten.

eckart.witzigmann@kurier.at

www.eckart-witzigmann.com

dinner FOR ONE



BÄRLAUCHPALATSCHINKEN MIT ZIEGENKÄSE

Ei aufschlagen und mit der Milch verrühren. Mit Mehl und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verschlagen. Bärlauch waschen, trocken tupfen, grob schneiden, unter die Masse heben. Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Hälfte des Teiges mit einem Löffel hineingeben, stocken lassen, wenden, auf der zweiten Seite fertig backen, auf einen Teller gleiten lassen. Aus dem restlichen Teig eine weitere Palatschinken backen. Mit Ziegenkäse bestreichen, pfeffern, einrollen. Radieschen waschen und in Streifen schneiden, drüberstreuen.

- 1 Ei
- 1/8 l Milch
- 3 gehäufte EL glattes Mehl
- Salz, Pfeffer
- Eine Handvoll Bärlauch
- Butter
- 2 EL Ziegen-Frischkäse (z. B. Chavroux)
- 1-2 Radieschen

MAN BRAUCHT: 1 Pfanne, 10 Minuten. Ca. 480 kcal

Österreichs neue Essigessenz

Mein Universalgenie!

Verdünnt mit Wasser, Saft oder Wein ergibt SURIG den Essig nach meinem Geschmack und eine köstliche Würze für Salate, Dressings und zum Einlegen von Gemüse. Zusätzlich bietet SURIG vielseitige und bewährte Problemlösungen im ganzen Haus. Weitere Informationen finden Sie unter www.essig-essenz.at Gern schicken wir Ihnen die Broschüre Küchen-Tipps zu



Saba GmbH Villach.