

MARKT tag

Heute im Angebot: Gesundes Fast Food



Prima Snack. Marvin Simon verkauft in seinem Foodtruck was Neues: Mitthen. Foto: lei

Was auf die Waffel

Es begann als kulinarischer Notfall. Marvin Simon und Freundin wollten einen Kartoffellauf mit Gemüse zubereiten. Der Backofen streikte. Blich nur das Waffeleisen. Das Ergebnis war überraschend gut: außen kross, innen geschmeidig. Eine bunte Waffel, weil Brokkoli, Erbsen, Möhren so hübsch zu sehen waren. Ein rezent Gebäck ohne Ei, Mehl und Milch, glutenfrei, ideal für Vegetarier und Veganer. Und, zack, machte Marvin Simon, 32, zuvor Regieassistent und Regisseur am Theater, eine Geschäftsidee draus. In Südfrankreich wurde spontan ein Citroën Typ H, der Klassiker unter den Kleintransportern, gekauft und zu Hause mit der Verwandtschaft zum Foodtruck umgebaut. Seit Juli steht Simon auf den Ökomärkten am Hansa- und Viktoria-Luise-Platz und bei Streetfood-Märkten, etwa an der Kulturbrauerei. „Mitthen“ nennt er seine Waffeln, so hießen früher die Henkelmänner, Behälter, in denen Bergarbeiter ihr Essen warm hielten. „Nimm's Mitthen“ heißt sein Imbiss – und der läuft.

Der Waffelteig ist längst perfektioniert, eine Mischung aus Kartoffeln, Polenta und regionalem Gemüse. Alles frisch, alles in Bioqualität. Richtig rund machen das Ganze die Toppings: diverse Gemüseragouts mit frischem Salat drunter und selbst kreierter Sauce oben auf. Zum Beispiel so: Möhren-Kräuter-Waffel mit Kürbis-Apfel-Gemüse, drunter Rucola, oben auf Sesamkörner, Fleur de Sel und eine Curry-Yoghurt-Sauce. Gut 16 verschiedene Rezepte übers Jahr hat er auf Lager. Wer lieber die süße Variante möchte, probiert die dunkle Kartoffel-Polenta-Waffel mit Kakao und nimmt dazu, passend zum Herbst, Pflaumen-Zimt-Kompott mit Puffreis oben auf.



Jetzt, wo's kalt wird, will Simon die bisher kühlen Toppings warm auf die heiße Waffel setzen. Ein Winterklassiker ist in der Proberphase: Rotkohl, Preiselbeeren, Nüsse, karamellierte Zwiebeln.

Es gibt Individualisten, die holen sich ihre Mitthen blank ab, toasten sie sich zu Hause oder im Büro kurz auf und löffeln sich dann die Füllung nach individuellem Geschmack drauf. Schon gibt es Aufträge für Firmencaterings, da darf's dann auch mal Roastbeef auf die Waffel sein.

Streetfood-Märkte sind Marvin Simons neue Bühne. „Das ist ganz ähnlich wie im Theater: Den Applaus bekommt man ganz unmittelbar.“

SUSANNE LEIMSTOLL

— Nimm's Mitthen. Sonntags an der Kulturbrauerei, freitags Ökomarkt Hansaviertel, samstags Viktoria-Luise-Platz. nimmsmitchten.de und auf facebook

Gelbe Vielfalt

FEINKOSTTEST Unsere Experten probierten Currypulver. Nicht jedes adelt der Berliner liebste Wurst

VON THOMAS PLATT

Vorgestern Linsen, gestern Huhn, heute Fisch, morgen Lamm, übermorgen Paneer-Käse, dann Blumenkohl, Spinat und Lotuswurzel: Es gibt eine Tradition aus Fernost, die alles auf einen Nenner bringt, stets einen Gesamtgeschmack zu erzielen bemüht ist. Im Gegensatz zur europäischen Küche, in der fast jede Zutat eine eigene Zubereitung oder Spezialität besitzt, verwendet die indische Küche hierzulande einige Mühe darauf, die aromatischen Elemente eines Gerichts einander so anzugleichen, dass am Ende lediglich Unterschiede in der Beschaffenheit den Ausschlag geben. Das Mittel dazu heißt Curry und bedeutet als Wort ursprünglich bloß Sauce.

In gewissem Sinne ergeht es den einzelnen Bestandteilen innerhalb der berühmten Mischung ähnlich wie den Zutaten einer Speise, die mit ihr traktiert wird: Vielfalt wird auf ein gemeinsames, charakteristisches Aroma reduziert. Diese Einheit wird einem mitunter erst klar, wenn ein Charakteristikum wie zum Beispiel Kardamom, Kreuzkümmel oder Bockshornklee aus der Reihe tanzt und dem Einheitsgedanken enteilt. Doch zumeist sticht nichts aus einem Curry hervor. Prinzipiell modulieren und moderieren die getrockneten und zerstoßenen Samen, Wurzeln und Kräuter einander. Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Bockshornklee sind eigentlich immer darunter, oft Ingwer, Nelke, Fenchel- und Pfeffer.

Manche muss man nicht kosten, es genügt der Geruch

anorganischen Lebensmittels sein zu können. Noch vor dem Sellerie.

Bei anderen Mischungen wie etwa dem Bouquet garni oder Café de Paris, den Quatre-épices, dem äthiopischen Ducca, den chinesischen Fünf Gewürzen oder dem arabischen Ras el-Hanout wird ebenfalls nach demselben Leitgedanken verfahren, der ja, nebenher gesagt, auch eine volksmedizinische Seite vorzuweisen hat. Allerdings werden diese Zusammenstellungen in der Regel nicht ins Zentrum von Gerichten gerückt, sondern vornehmlich beim Aufbau eines aromatischen Fundaments oder zum späteren Abtönen benutzt.

Die heute klassische englische Art der Curry-Mischung, der sich die Tagesspiegel-Tafelrunde annahm, sollte seinerzeit nicht nur in Britisch-Indien, sondern auch im fernen London so etwas wie einen Standard etablieren – und damit, wenngleich unbewusst, auf einer anderen Ebene noch einmal die Grundidee variieren. Die „Berlin Food Week“ in der riesigen Halle des alten Kraftwerks Mitte erwies sich dabei als beziehungsreicher Ort, weil dort Vielfalt und Intensität der modernen Esskultur das Geschehen bestimmten. Ihre Organisatorin Alexandra Laubrinus war in der Jury professionell flankiert von „JoLee“-Inhaberin Johanna Jester sowie André Haufler, dem Chefkoch des Restaurants Quadriga im Dormero-Hotel Kurfürstendamm.

Fuchs Curry „Goldelefant“ und Ostmanns Curry mochte die muntere Frau Jester gar nicht erst in den Mund nehmen. Ihr genügte bereits die Geruchsprüfung. Im Mund proklamieren beide Marken, dass man ein ursprünglich an Nuancen reiches Orientgefühl in Gesellschaft einer absoluten Banalität wie der Currywurst durchaus zu einer Zusammenrottung plumper, stumpfer Reize herabwür-



DIE MISCHUNG MACHT'S. Schließlich ist Curry nicht gleich Curry. Durch die Produkte testeten sich in unserer Fachjury u.a. unsere Gastgeber Alexandra Laubrinus, Food-Week-Organisatorin, Johanna Jester, Inhaberin des Restaurants JoLee (Mitte sitzend), André Haufler, Chefkoch der „Quadriga“ im Dormero-Hotel Ku'damm (hinten 3. v. l.). Fotos: Fotolia; Milke Wolff (2)

digen kann. Ebenso Gegenstand einer kulinarischen Karnevalssitzung müssten dringend Bamboo Garden Curry Goa, Rewe Bio Curry „indische Art“ und TRS Curry Madras Mild sein. Bei diesem Trio steigen vor allem Knoblauchgranulat und „etwas Brühwürfeliges“, wie es André Haufler ausdrückte, in die Bütt. Der ehemalige Gordon-Ramsay-Mitarbeiter musste dann bei „Lebensbaum Currypulver“ englisch an Putengeschnitztes Bombay denken, wozu ihn gewiss der „helle“ Geruch, das vorwitzige Anis und nicht zuletzt der Duft wie aus einer alten Apothekenschublade verleitet.

„Gut ist es nicht“, sagte Alexandra Laubrinus zur Curry-Zubereitung von Bio-Wagner. Und fügte nach einer wirkungsvollen Pause hinzu: „Aber anders schlecht.“ Es sei im Abgang zu scharf-bitter und bleibe unangenehm am Gaumen hängen – ein Eindruck, der sich in der trockenen Pflanze und in heißem Öl mehr als bestärkt. Spätestens dort scheitert auch Bio Companys Bio-Curry mild. Sein blumiger Duft verliert sich im Öl, um der Nelke noch mehr Raum zu verschaffen. Lakritzhafter Anflüge kennzeichnen das ansonsten ziemlich eindimensionale, tief hinten noch mit röstigem Knoblauch aufwartende „Albert Ménès Colombo“ von Bellwinkel. Dieses ordentliche Erzeugnis leidet jedoch unter dem Preis von fünf Euro für 60 Gramm. Auch Alfons Schuh-

beck kann ein Zubrot offenbar gut gebrauchen. Sein Curry funktioniert wie eine Erzählung, die ihre Spannung aus der Schilderung eines Gewürzbords bezieht.

Ingo Holland, ebenfalls früher ein Sternekoch von Graden, konzipiert sein „Altes Gewürzamt Curry Maharadja Familienwürstchen“, ganz mild (Bosfood), indem er in einer an Sägemehl erinnernde Mahlform gebrachten Ingredienzen sozusagen nebeneinanderlegt. Das wirkt zwar schon in einer Kartoffelsuppe revolutionär, bedarf aber immer einer beachtlichen Weite zur Ausbreitung. Reis und Couscous bieten das naturgemäß, Gemüse ebenso, Fleisch und Fisch weniger. „Scheid Gewürzkontor Witzigmann #2“ von bosfood.de schmeckt klar und frisch. Es hat keine der verbreiteten muffigen Untertöne. Auffällig sind seine Fruchtigkeit und äußerlich die schwarzen Sesamkörner. Es ist so gekonnt zusammengestellt, dass man keine Mischung

schmeckt, sondern einen aromatischen Zusammenhang, der in eine Richtung zu streben scheint.

Dennoch treffen die ansonsten harmlosen „Sharwood's Curry Powder Mild“ und Wibergs gelber Curry aus dem Frischeparadies den klassischen englischen Ton genauer. Das billige „Europa Gewürze Köri tozu“ aus dem türkischen Supermarkt überrundete sie in der Gunst der Jury, weil auf der Basis von Cumin das Zusammenspiel von Koriander, Fenchel und Bockshornklee prächtig funktioniert – zumal auf Ketchup, was in Berlin ja eine Rolle spielt. Bosfoods „Ship Madras Curry Powder“ und Spice Islands „Curry klassisch-mild“ sind souveräne Kompositionen, die fast für die Harmonielehre herangezogen werden könnten.

Nur aus einem Grund mussten sie einem den Vortritt lassen: „Manufactum Englischer Curry“ nahm als einziger Teilnehmer Kurkuma nicht nur als Färbemittel in die Pflicht, sondern lotete sogar sein medizinales Spektrum wirklich aus – und das mit nur sechs weiteren Geschmacksstoffen. Curry kann so einfach sein.

— Bellwinkel, Wilmersdorf, Güntzelstr. 46. Frischeparadies, Charlottenburg, Morsestr. 2. Manufactum, Charlottenburg, Hardenbergstr. 4-5. Öz-Gida, Schöneberg, Hauptstr. 16

WEINE des Monats



Die Farben des Herbstes

Zum Urknall, der die österreichischen Winzer nach dem Skandal 1986 beflügelte, gehörte auch die Wiederentdeckung der Blaufränkisch-Rebe. Identisch mit dem deutschen Lemberger, bringt sie dünne und säuerliche Weine, wenn der Macher pfuscht. Stimmen dagegen Lage und Handwerk, kann Weltklasse entstehen. Ernst Triebeaumer („E.T.“), ein Winzer der ersten Stunde, weiß, wie es geht. Er hat mit seinem legendären 1986er Blaufränkisch Mariental das burgenländische, ach was: das österreichische Rotweinwunder begründet, eine Arbeit, die nun seine Söhne Gerhard und Herbert fortführen. Wie gut die seit etwa 130 Jahren dort heimische Rebe auf die kargen Kalkböden am Neusiedlersee passt, zeigt schon der rote Basiswein aus der beeindruckenden 2014er Kollektion, der 2014 Rust Blaufränkisch trocken: ein jugendlicher Protz mit opulenter Kirschfrucht und samtiger Tanninstruktur, reichhaltig in der Nase wie am Gaumen. Hat auch im Finale noch Biss. Saftig!

Das nordspanische Anbaugebiet Rioja, das aus der Entfernung so homogen erscheint, besteht in Wirklichkeit aus durchaus unterschiedlichen Teilen. Besonders die baskische Region Rioja Alavesa im Nordwesten sticht heraus, weil die dort überwiegenden Kalkböden auf den Terrassen am Ebro im Vergleich eleganter, hellere Weine ergeben. Mitendrin liegen die Bodegas Lolí Casado – das ist auch der Name der Weinmacheerin, die den Betrieb in dritter Generation bewirtschaftet und die Qualitäten der hervorragenden Jahrgangs 2010 brillant genutzt hat. Ihr 2010 Jaun de Alazate Rioja Alavesa Crianza, eine Cuvée aus 90 Prozent Tempranillo sowie Graciano und Mazuelo, steht für den modernen Rioja-Typ, der vom Holz nicht dominiert wird und dafür üppige Fruchtnoten schon in der Nase freizügig ausbreiten darf: Brombeere, Heidelbeere, dazu nur ein Tick Vanille von der amerikanischen Eiche. Am Gaumen ist das balsamisch und perfekt ausbalanciert – aber ohne marmeladige Überfülle, elegant mit langem Finish.

PETER SCHEIB



2014 RUST BLAUFRÄNKISCH von Ernst Triebeaumer, zum befristeten Sonderpreis von 8,95 Euro in den Filialen von Weinladen Schmidt, www.weinladen.com



2010 JAUN DE ALZATE RIOJA ALAVESA Bodegas Lolí Casado, 13,90 € im Weinladen Hansaplaz, Barningallee 5, und bei Links vom Fischladen, Schönhauser Allee 129

Gut Essen und Trinken

zapft is!

Feiern Sie mit uns den Oktober und genießen Sie unsere Schmankerl:

- ◆ ZWIEBELFLEISCHKÄSE ◆
- ◆ LEBERKÄSE ◆
- ◆ WEISSWURST ◆
- ◆ KRAUTSALAT ◆
- ◆ KARTOFFELSALAT ◆

täglich frisch und sensationell günstig

mischau
Das ist die Berliner Wurst, Wurst, Wurst...

Mischau GmbH & Co. KG
Wiesendamm 29-31, 13597 Berlin
Mo.-Fr. 08:00-18:00 Uhr
Sa. 08:00-13:00 Uhr
www.facebook.com/Mischau
www.mischau.berlin

www.giraffe-berlin.de

Ab sofort Reservierung für Ihre Weihnachtsfeier.

Denken Sie auch an die Reservierung Ihrer Silvesterfeier!

...und am 31. Oktober das "Halloween Menü"

8 Biersorten vom Hahn
Geöffnet täglich von 8-2 Uhr nachts
Küche von 8-1 Uhr nachts
Reservierung 34 35 16 90

RESTAURANTKNEIPE GIRAFFE CAFE

Klopstockstr. 2 / Ecke Straße des 17. Juni
Am S-Bhf. Tiergarten

Weichardt Brot

Aus Liebe zum Handwerk

WILMERSDORF: Mehlitzstr. 7 • Tel. 873 80 99
Mo-Fr 7.30 - 18.30 Uhr • Sa 7.30 - 14.00 Uhr
www.weichardt.de

Weißes Röss'le

Berlins ältestes bayerisches Wirtshaus

Tradition und Gastlichkeit mit Herz

Unsere Haxe können Sie das ganze Jahr genießen.

Weinersdorfer Straße 15
12209 Berlin-Lichtenfelde
Tel.: 030 / 7723030
www.weissesroessle-berlin.de