

Beim Blätterteig stretcht Peter Henzek die handwerklichen Waffen. „Deutscher Blätterteig hat 144 Schichten“, sagt der Koch. Eindeutig zu viele fürs Selber-Falten und -Walzen. Also vertraut er ausnahmsweise auf Fertigware aus der Kühle. Sein Rezept für: Rinderfilet mit Schalotten-Kräuter-Füllung im Blätterteigmantel gebacken auf getrüffeltem Spitzkohl. Für vier Personen:

Das Fleisch: 150 gr Filet pro Person, Öl, Salz, Pfeffer

Füllung und Verpackung: Schalotten oder vier größere Zwiebeln (80 gr pro Person), fri-

sche, glatte Petersilie, Öl; Blätterteig, quadratische Platten, Mehl, 1 Ei

Das Gemüsebett: Mittelgroßer Spitzkohl, 2 Ei Butter, Trüffelöl

Filet in Medaillons schneiden, kurz und kräftig von beiden Seiten in Öl anbraten, würzen. Zwiebeln klein schneiden, in Öl dünsten, kleingehackte Kräuter zufügen. Blätterteig auf Mehl leicht ausrollen, mit Zwiebel-Kräuter-Gemisch bestreichen und Fleischstücken belegen. Blätterteigecken vom Mehl freipinseln und zur Mitte falten, aus einer Blätterteigplatte mit Förmchen Deckel ausstechen, damit die Teig-Päckchen bedecken, mit Eigelb (als Kleb-

stoff und für die schönere Bräunung ) einpinseln. Bei 200 Grad 12 bis 15 Minuten im Ofen backen.

Äußere Blätter vom Spitzkohl lösen, Strunk heraus-schneiden, Blätter kleinschneiden. Kohl in Butter schwenken und 10 bis 15 Minuten bissfest köcheln. Mit etwas Trüffelöl beträufeln.

**Tipp:** Alles auf einmal machen muss auch beim Hauptgang nicht sein. Das Fleisch lässt sich vorher anbraten, die Füllung ebenso vorab fertigen. In diesem Fall aber das Filet erst salzen, bevor es in den Ofen kommt. Salz zieht Flüssigkeit aus dem Fleisch. Für Würze kann man auch sorgen, indem nur die Zwiebelmasse stärker gesalzen wird. Wem Trüffelöl zu exklusiv ist, der kann zu Kümmel greifen. Alternativ zur reinen Zwiebel-füllung bieten sich geschmacklich auch Champignons mit Majoran an.

Nächster Gang: Marzipan-Backpfel mit Gewürzmousse und Tonkabohnenschaum.



**Wenns gelingt, sollte es so aussehen. Guten Appetit.**

# Schmackhaft oder schädlich - Olivenöl-Tipps vom Experten

Kleine Kochschule: Von der Fleischwahl bis zum richtigen Herd

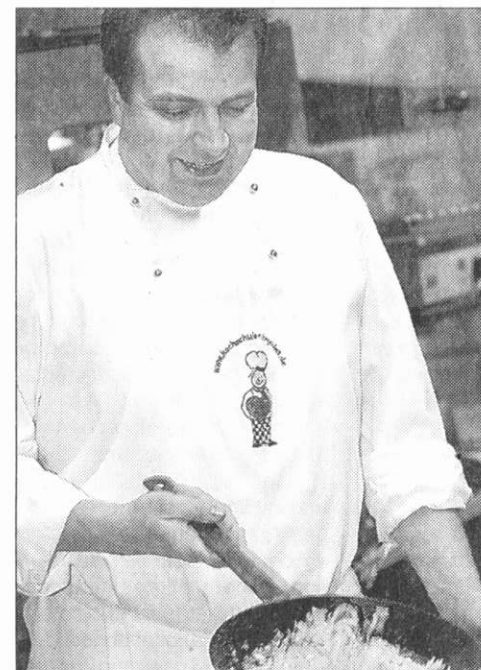
Fleisch, das ist ein Thema, bei dem es auf Vertrauen ankommt. Koch Peter Henzek setzt vorzugsweise auf Ware direkt vom Erzeuger. Und aufs richtige Öl.

Nur billig geht nicht. Zumindest nicht bei Lebensmitteln. Qualität habe einfach ihren Preis, meint Henzek. Weitere Faustregeln für alle Fleisch-Fälle zu geben, verkneift er sich. Denn er weiß: „Man kann nicht die inneren Werte sehen.“ Da hilft nur probieren und beraten lassen.

## WAZ-Serie

Das Festmenü von Peter Henzek

Das richtige Öl - das kommt nicht kalt aus Oliven gepresst in die Bratpfanne, sondern wurde aus Raps, Sonnenblumen oder sogar (wenn es geschmacklich passt) aus Erdnüssen gewonnen. Fürs Anbraten verbindet die drei Ölsorten ein großer Vorteil: sie können bis auf 180 Grad erhitzt werden, ohne dass es durch die Küche schmaucht. Henzek: „Olivenöl ist wunderbar für Dressings und Schmorsachen, aber es verbrennt bei etwa 140 Grad und setzt dann gesund-



**Kocht am Induktionsherd:** Peter Henzek weiß den Vorzug dieser Küchentechnik zu schätzen. Trotz kochenden Topfhalts bleibt die Platte lauwarm. **WAZ-Bilder:** A. Köhring

heitsgefährdende Stoffe frei.“

In seiner Kochschule brutzelt der 40-Jährige auf Gas - sofort auf Betriebstemperatur, sparsam. Das 21. Jahrhundert aber hat in Form eines Induktionsherdes Einzug gehalten. Der Vorführeffekt hat Show-Qualitäten. Kochend heiß dampft es aus dem Pott in die Abzugshaube - und die Herdoberfläche draunter ist bei Berührung allenfalls handwarm.

Umluft-Ofen, Backrohr, Unter- und Oberhitze, Grill. Da kann bei Henzek jeder nach seiner Fassung selig werden. Wichtig sind dem Koch andere Werte - Temperaturwerte. Dabei ist gescheite Mess- und Regeltechnik gefragt. „Ein guter Ofen zeichnet sich nicht dadurch aus, dass er auf 220 Grad aufheizt. Die Frage ist, ob ich 75 Grad einstellen und über Stunden halten kann.“ **jös**