



Knooooooblauch!

Er ist unverkennbar, total ehrlich, und an ihm scheiden sich die Geschmäcker: *Allium sativum*, der Küchenknoblauch hat so seine eigene Fangemeinde. Zum Beispiel ist er die **perfekte Zutat** zum sommerlichen Grillen.

Ich weiß, mit ihm kann man sogar Vampire fernhalten, doch ich halte dies für einen transsylvanischen Aberglauben. Wäre ich ein Blutsauger, würde ich besonders gern zubeißen. Die schwefelhaltigen Verbindungen im Knoblauch, sie sind einfach zauberhaft. Wenn das in der Knolle enthaltene Alliin im Körper zu Allicin umgewandelt wird und über die Lungenbläschen über die Atemluft wieder abgegeben wird – ja, daran erkennt man den wahren Knoblauchfan. Je größer die Fahne, desto heftiger die Leidenschaft.

Bereits im Altertum wusste man die Besonderheit dieses Gewächses zu schätzen: Schon die alten Ägypter bestanden beim Bau der Pyramiden auf ihrer täglichen Ration Knofi, und wehe, die bekamen sie nicht, da ließen sie einfach mal die Quader liegen und der Pharaon konnte sehen, wie er an sein Grabmal kam. Im Mittelalter musste er als Heilmittel gegen Schlangen- und Hundebisse,

Menstruationsstörungen und Hautausschläge erhalten; als Kette um den Hals getragen wirkte er als Schutzschild gegen den bösen Blick. Und das mit den Vampiren kennen Sie ja.

Carl von Linné ordnete den Knoblauch botanisch ein. Er entstammt der Ordnung der Spargelartigen, gehört zur Familie der Amaryllisgewächse und gattungstechnisch zum Lauch. Hätten Sie's gewusst? Egal, die Phar-

mazeuten bescheinigen ihm eine antibakterielle und antithrombotische Wirkung, er senkt die Blutfettwerte und wirkt daher auch antiatherosklerotisch, ist also gut für die Gefäße, wie so eine Art innerer Rohrputzer. Angeblich wirkt er sogar vorbeugend gegen Darmkrebs. Wegen all dieser wunderbaren Eigenschaften hat man ihn vor 32 Jahren zur Arzneipflanze des Jahres gewählt; eigentlich wäre er mal wieder dran.

Weil Knoblauch also so gesund ist und wir ihn wegen seiner Aromatik mit allem möglichen kombinieren können, kam ich auf die Idee, ihn als unverzichtbare Zutat zum Grillen einzusetzen. Er passt mit seiner Schwester, der Zwiebel, ganz hervorragend zu Tomaten, und als Dipping zur orientalischen Vorspeise Hummus. Beide Rezepte will ich hier vorstellen. Sie sind oft erprobt, und wir warten nicht immer bis zum Grillen damit. Eigentlich verwenden wir sie ganzjährig. Aber zum Grillen geht's auch.

Die kleinen Tomaten-mit-Schafskäse-Pfännchen schmecken klasse zum Grillfleisch. Besorgen Sie sich dazu Ihren Lieblings-Schafskäse oder auch Feta aus Kuhmilch. Und dann schöne reife Tomaten; sie können ruhig überreif sein. Zwiebeln gehören auch zum Rezept, erfreulicherweise wird das Sortenangebot in den Supermärkten immer umfangreicher; ob Sie also Schalotten, Gemüsezwiebeln oder einfache Speisewiebeln wählen, bleibt Ihnen überlassen. Ich persönlich nehme auch gern die süßliche weiße Zwiebel. Knoblauch nicht vergessen. Als habe man mein Flehen gehört, beeilen sich die Super-

marktbetreiber ebenfalls damit, neue Sorten anzubieten (probieren Sie mal den frischen, den mit der lilaweißen Haut und dem Stängel dran, der noch ein bisschen feucht ist). Und dann: Olivenöl! Das richtig gute.

Sie nehmen so viele Förmchen wie Leute da sind. Geben einen Schluck Olivenöl hinein, so ungefähr einen guten Esslöffel. Schneiden Sie die Zwiebel in dünne Scheiben und legen Sie damit den öligen Boden aus.

Jetzt kommt die Tomaten in Scheiben darüber, mit Pfeffer und Salz nach Gusto würzen, DANN: den gehackten Knoblauch drüber. Die Menge kann ich Ihnen nicht vorgeben, es kann eine Zehe, es können ganz viele sein, je nachdem, wieviel Sie mögen. Die Schichtung dürfen Sie beliebig oft wiederholen, ganz oben sollte wie die Prinzessin auf der Erbse eine dicke Scheibe Ihres Schafskäses thronen, der wiederum mit einem guten Schluck Olivenöl übergossen wird. Man kann dann noch frische Kräuter drüber geben – Oregano, Thymian oder ähnliches. Muss aber nicht. Ab in den Ofen damit – bei vorgeheizten 140 Grad 20 Minuten lang.

Währenddessen bereiten Sie den Hummus: Dazu haben Sie sich bitte eine Dose Kichererbsen besorgt und im Orientalik-Regal Tahin, jene ölige Sesampaste im Glas. Eine frische Zitrone sorgt für die nötigen zwei Teelöffel Saft, Natron oder Backpulver haben Sie sicherlich im Schrank. Sie geben also 250 Gramm Kichererbsen (ohne die Flüssigkeit) und 250 Gramm Tahin in ein Gefäß mit



Rezept

Tomaten-Schafskäse-Pfännchen

- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 Scheiben Schafskäse
- klein gehackter Knoblauch (von einer bis zehn Zehen ist alles möglich)
- Kräuter (Oregano, Thymian, Kräuter der Provence etc..)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für 4 Personen und vier Pfännchen bzw. Auflaufförmchen mit Deckel oder Alufolie abgedeckt.

Je eine Tomate, eine halbe Zwiebel, Knobfi und Schafskäse wie beschrieben schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl drunter und drüber gießen, Kräuter im Öl schwimmen lassen. Bei 140 Grad im vorgeheizten Ofen zwanzig Minuten backen.



hohem Rand. Zitronensaft, einen halben Teelöffel Salz und vier leicht mit dem Messerrücken angedrückte Knoblauchzehen dazu.

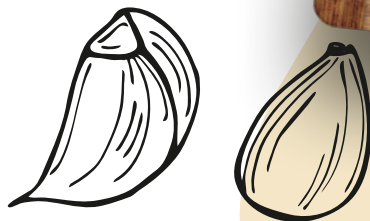
Ein Teelöffel Natron (oder Backpulver) sorgt für die Fluffigkeit des fertigen Humus, ein Esslöffel Olivenöl für die Sämigkeit. Stellen Sie sich in einem kleinen Kännchen ein wenig eiskaltes Wasser daneben. Das ist nötig, damit die Paste beim Mischen gleichmäßig pastös wird. Wenn alles im Gefäß ist, bitte den Zauberstab reinhalten – und power! Mit dem Kännchen-Wasser für Sämigkeit sorgen. Wenn alles zu einer appetitlichen beigen Paste verrührt ist, bitte in ein Schälchen umfüllen und etwas Olivenöl darüber geben. Von dort mag sich jeder einen Klecks auf seinen Grillteller geben und leckeres Fladenbrot hineinstippen. Bleibt

man en familie, kann einfach jeder seinen Kanten Brot hineinstippen ...

Wegen der erdrückenden Knoblauchlastigkeit essen lieber alle davon. Und vielleicht achten Sie auch darauf, dass Sie am nächsten Tag nicht gerade einen Zahnarzttermin haben. Ansonsten: Guten Appetit! ■

Alexandra Regner,
PTA und Medizjournalistin

in Zusammenarbeit mit
Michael Regner, Koch



Rezept

Hummus

- 250 Gramm Kichererbsen aus der Dose
- 250 g Tahin-Paste aus dem Glas
- 2 TL frischer Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 4 Knoblauchzehen, leicht mit dem Messerrücken angedrückt – oder mehr.
- 1 TL Natron oder Backpulver
- 1 guter Esslöffel Olivenöl

Mit dem Zauberstab pürrieren, eiskaltes Wasser hinzugeben, damit eine gleichmäßige Paste entsteht. Dazu Weißbrot oder Fladenbrot.