

Thema: Salat, das perfekte Sommergericht – Frische Tipps vom „Kochprofi“ Andi Schweiger

Beitrag: 1:56 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Sonnenschein, heiße Temperaturen, dazu ein kühles Getränk und leckeres Essen: So lässt sich der Sommer prima aushalten. Und egal, ob zu Hause auf dem Balkon, im Garten oder in einem guten Restaurant: In dieser Jahreszeit gehört zu einem perfekten Sommergericht auch ein frischer Salat aus der heimischen Region mit auf den Tisch. So zum Beispiel auch beim bekannten Fernseh-„Kochprofi“ Andi Schweiger, der zusammen mit seiner Frau Franzi Schweiger auch auf der Website von „Deutschland – Mein Garten.“ praktische Tipps zur Zubereitung von Obst und Gemüse gibt.

O-Ton 1 (Andi Schweiger, 0:19 Min.): „Ich persönlich mag den Lollo Rosso und Lollo Bianco eigentlich ganz gerne, weil das sind so gekräuselte Blätter, und die Blätter nehmen die Salatsoße, also Vinaigrette und Dressing, einfach so schön auf. Und ich persönlich steh noch total auf jungen Spinat. Den kann man auch ganz toll als Salat anmachen mit einem schönen Senf-Dressing. Und das ist auch so eine Vorliebe von mir.“

Sprecherin: Natürlich spielt Salat auch eine große Rolle in seinem Münchener Sterne-Restaurant, das er gemeinsam mit seiner Frau Franzi betreibt.

O-Ton 2 (Andi Schweiger, 0:19 Min.): „So ein Klassiker bei uns ist gedünsteter Kopfsalat mit pochiertem Lachs und Austern-Vinaigrette, als kleines Beispiel. Wir stehen natürlich auch auf Kräuter, Kresse-Sorten, das gemischt mit Salat, mit Frisée und so weiter. Es ist natürlich toll, wenn man an regionale Produkte drankommt, dass man ihn frisch bekommt, frisch verarbeitet.“

Sprecherin: Wer erst später Zeit dafür hat, packt den Salat am besten zusammen mit einem feuchten Tuch in eine verschließbare Box und stellt die ins Obst- und Gemüsefach des Kühlschranks. Vorm Anmachen dann aber unbedingt den Salat trockenschleudern.

O-Ton 3 (Andi Schweiger, 0:11 Min.): „Ganz einfach aus dem Grund: Wenn man jetzt da ein Dressing oder eine Vinaigrette dranmacht und der Salat ist noch sehr feucht, dann verflüssigt man natürlich die schon fertig abgeschmeckte Vinaigrette, und dann schmeckt er halt ein bisschen fad.“

Sprecherin: Und lange nicht so lecker, wie zum Beispiel Andi Schweigers Spezial-Salat für laue Grillabende im Sommer:

O-Ton 4 (Andi Schweiger, 0:39 Min.): „Einen gemischten Salat versuche ich immer, möglichst bunt zusammenzustellen. Ich mische mir Basilikum, Petersilie, Koriander und Kerbel drunter, und ich habe am allerliebsten über dem Salat dann so Gemüsechips aus Knollensellerie oder Karotte oder Petersilienwurzel. Wenn man das ganz bunt haben möchte, kann man auch noch Blattpetersilie in der Friteuse bei 140 Grad fritieren, Cashewkerne, Ziegenkäse und so Chiliäpfel mit beigegeben. Und dann brauche ich einfach ein Teil Gemüse- oder Geflügelfond, zwei Teile möglichst guten Essig und drei Teile Öl, ein bisschen Feigensenf dazugeben, ein bisschen Honig und mit Salz abschmecken.“

Abmoderationsvorschlag: Ein Beitrag von Jessica Martin. Weitere gute Rezeptideen von Andi Schweiger und seiner Frau Franzi finden Sie im Internet auf der Website von „Deutschland – Mein Garten.“ unter www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Thema: Salat, das perfekte Sommergericht – Frische Tipps vom „Kochprofi“ Andi Schweiger

Interview: 3:16 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Sonnenschein, heiße Temperaturen, dazu ein kühles Getränk und leckeres Essen: So lässt sich der Sommer prima aushalten. Und egal, ob zu Hause auf dem Balkon, im Garten oder in einem guten Restaurant: In dieser Jahreszeit gehört zu einem perfekten Sommergericht auch ein frischer Salat aus der heimischen Region mit auf den Tisch. So zum Beispiel auch beim bekannten Fernseh-„Kochprofi“ Andi Schweiger, der zusammen mit seiner Frau Franzi Schweiger auch auf der Website von „Deutschland – Mein Garten.“ praktische Tipps zur Zubereitung von Obst und Gemüse gibt, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Schweiger, es gibt ja viele verschiedene Salatsorten: Welchen mögen Sie persönlich am liebsten?

O-Ton 1 (Andi Schweiger, 0:20 Min.): „Ich persönlich mag den Lollo Rosso und Lollo Bianco eigentlich ganz gerne, weil das sind so gekräuselte Blätter, und die Blätter nehmen die Salatsoße, also Vinaigrette und Dressing, einfach so schön auf. Und ich persönlich steh noch total auf jungen Spinat. Den kann man auch ganz toll als Salat anmachen mit einem schönen Senf-Dressing. Und das ist auch so eine Vorliebe von mir.“

2. Sie betreiben zusammen mit Ihrer Frau Franzi in München ein Sterne-Restaurant: Welche Rolle spielt Salat dort?

O-Ton 2 (Andi Schweiger, 0:37 Min.): „Grundsätzlich ist es so, dass wir, dadurch dass wir einen Stern haben, natürlich immer versuchen, auch etwas immer ein bisschen anders zu machen. Aus dem Grund dünsten oder braten wir auch Salat. So ein Klassiker bei uns ist gedünsteter Kopfsalat mit pochiertem Lachs und Austern-Vinaigrette, als kleines Beispiel. Und im Winter braten wir ganz gerne Feldsalat an – und da passt dann Wild, also Rehrücken zum Beispiel. Das ist halt mal was anderes. Aber trotzdem: Wir stehen natürlich auch auf Kräuter, Kresse-Sorten, das gemischt mit Salat, mit Frisée und so weiter, kann man natürlich so ganz, ganz schöne kleine Salatbouquets machen. Salat ist einfach ein großes Thema, auch bei uns.“

3. Worauf achten Sie beim Einkauf besonders und wie wird Salat am besten gelagert?

O-Ton 3 (Andi Schweiger, 0:43 Min.): „Das Wichtigste ist natürlich, dass man ihn frisch bekommt, frisch verarbeitet, und aus diesem Grund möglichst auf kurze Wege achten. Es ist natürlich toll, wenn man an regionale Produkte drankommt. Das empfinde ich halt auch als sehr, sehr wichtig. Denn wenn der Salat schon drei Tage unterwegs war, bis er überhaupt erstmal im Supermarkt gelandet ist, da ist es manchmal sehr fraglich, ob da noch irgendwelche Vitamine drinstecken. Weil durch die große Oberfläche haben die Vitamine da relativ wenig Chance. Gerade Licht ist natürlich ein Thema. Aus diesem Grund: Im Kühlschrank kühlen, nicht zu kalt, weil wenn er anfriert, ist er kaputt. Eine verschleißbare Box ist da natürlich perfekt, so bleibt dann die Feuchtigkeit auch drin. Also, nasses Tuch unten rein – so ist es eigentlich perfekt.“

4. Und was sollte man bei der Zubereitung beachten?

O-Ton 4 (Andi Schweiger, 0:33 Min.): „Beim Zubereiten ist es so, dass man darauf achten sollte, dass der Salat trocken ist. Ganz einfach aus dem Grund: Wenn man jetzt da ein Dressing

oder eine Vinaigrette dranhaut und der Salat ist noch sehr feucht, dann verflüssigt man natürlich die schon fertig abgeschmeckte Vinaigrette, und dann schmeckt er halt ein bisschen fad. Und beim Anrichten noch einen ganz kleinen Tipp: Wenn man jetzt so einen großen schönen Salatteller machen möchte, dann baut man den von unten langsam auf, schafft sich eine Plattform und richtet auch nicht so eine fette Hand voll gleich an, sondern baut den so Blatt für Blatt auf – und dann hat er auch einen schönen Stand.“

5. Für alle, die Lust auf einen tollen Salat haben: Was ist denn Ihr Lieblings-Sommer-Salat-Rezept?

O-Ton 5 (Andi Schweiger, 0:50 Min.): „Mein Tipp für einen schönen Salat: Einen gemischten Salat versuche ich immer, möglichst bunt zusammenzustellen. Ich mische mir Basilikum, Petersilie, Koriander und Kerbel drunter, und ich habe am allerliebsten über dem Salat dann so Gemüsechips aus Knollensellerie oder Karotte oder Petersilienwurzel. Wenn man das ganz bunt haben möchte, kann man auch noch Blattpetersilie in der Friteuse bei 140 Grad fritieren, Cashewkerne, Ziegenkäse und so Chiliäpfel mit begeben. Die sind relativ einfach zu machen: Einfach den Apfel in Würfel schneiden, unbeingt auch mit der Schale, in ein bisschen Butter mit Chili andünsten und das einfach außen rumgeben. Und dann brauche ich einfach ein Teil Gemüse- oder Geflügelfond, zwei Teile möglichst guten Essig und drei Teile Öl, ein bisschen Feigensenf dazugeben, ein bisschen Honig und mit Salz abschmecken.“

Sterne Koch Andi Schweiger über Salate und was sich daraus im Sommer so alles zaubern lässt. Besten Dank dafür!

Verabschiedung: „Vielen Dank!“

Abmoderationsvorschlag: Weitere gute Rezeptideen von Andi Schweiger und seiner Frau Frani finden Sie im Internet auf der Website von „Deutschland – Mein Garten.“ unter www.deutsches-obst-und-gemuese.de.