

16.03.2012 > Der dritte FREI-Tag kocht Sellerieschnitzel mit Banane und Ingwer

Die gute Nachricht zuerst: Auch wenn ich ursprünglich geplant hatte, dass ich ein wenig Erste Campus Projektplanung erledigen wollte, heute beim Aufstehen habe ich mich entschieden, es zu lassen.

Beim dritten Mal sollte man schon so etwas wie rote Fäden erkennen können, Muster, die sich über alle drei Male hinweg ziehen, Gewohnheiten, die sich einpendeln wollen. Ja, gibt es! Der roteste Faden ist der Frühling – alle drei Mal konnte ich bisher herrlichen Sonnenschein genießen, letzten Freitag zwar Wind bedingt mit etwas wechselhafteren und niedrigeren Temperaturen, heute dafür wieder sommerlich warm. Perfekt, um den Großteil des Tages draußen auf der Terrasse zu verbringen – ein zweiter roter Faden. Als dritten roten Faden sehe ich die Schreiberei, die PLOGs, ausgiebige wie beim ersten Mal oder etwas kürzere wie heute, bzw. das nachträgliche Geburtstagsgeschenk für Mirjam, den poetischen Teil habe ich vorigen Freitag angefangen, die Bilder dazu bin ich heute dabei auszuwählen. Wenn ich es genauer bedenke, sehe ich das Zuordnen der Bilder genauso als einen poetischen Teil. Zwar nicht getragen vom geschriebenen Wort, können die Bilder in ihrer Art die Poesie des geschriebenen Worts hervorragend unterstützen.

Einen kurzen Absatz wage ich als Rückblick auf den zweiten FREI-Tag vorige Woche, an dem ich nicht gePLOGt habe. Mir ist der Morgen hängen geblieben. Nachdem Gertraud auf Seminar in Salzburg war, habe ich Mirjam versprochen, dass ich mit ihr aufstehe und das Frühstück richte. So haben wir zu zweit ab 6 Uhr gefrühstückt, sie ging in die Schule, ich las die Zeitung und genoss einen langen Tag. Nach Erledigung der Wohnungsarbeiten versuchte ich es mit einer Alfa-Quantenheilungs-Meditation, wie ich sie beim Seminar mit Albin Perz am Wochenende zuvor kennengelernt hatte. Ich saß dabei ganz vorne im Wohnzimmer, ganz auf die morgendliche Sonne ausgerichtet und versank, mühsam zwar und in mehreren Annäherungsversuchen, in einen angenehm zeitlosen Zustand. In mir entstand die Idee, jeden FREI-Tag so ähnlich zu beginnen. Heute hat der Tag nicht so angefangen – naja, der Tag ich ja noch lang, vielleicht endet er zeitlos.

Zeitlosigkeit kann ich auch als roten Faden erkennen. Derzeit lasse ich ihr ziemlich freien Lauf, deshalb formuliere ich nun mein Ziel, sie mehr und mehr bewusster zu pflegen.

Seit ich gestern Nachmittag von Wien nach Hause gekommen bin, bin ich komplett alleine zu Hause. Die Jugend flog gestern Früh mit Christian und anderen Jugendlichen zu den Fallas nach Valencia. Wie schon letzten Freitag verbringt Gertraud auch diese Tage wieder bei einem Seminar, diesmal im Mühlviertel in Mistlberg bei Tragwein. Seit gestern und bis morgen steht die KA Grundschulung der Katholischen Aktion auf ihrem Programm. Was so weit geht, dass ich morgen alleine zu unserem Namenstags-Thermenwochenende nach Blumau anreisen werde.

Dauerhaft alleine zu leben wäre, denke ich, nicht meines. Das habe ich mir mehrmals in den letzten beiden Tagen gedacht. Kurzfristig koste ich die damit zusammenhängenden Qualitäten gerne aus, auf Dauer wäre mir das Ganze aber doch ein zu stilles und kontaktarmes Leben.

Einem Seiteneffekt des Eremitendaseins in der eigenen Wohnung, nämlich der Tatsache, dass ich, auf mich allein gestellt, mich mit Nahrung versorgen muss, stellte ich mich, indem ich die Herausforderung annahm und mit selbst Kochen löste. Dabei hielt ich mich an den Ansatz, das zu verkochen, was gerade im Kühlschrank und sonst an Nahrungsmitteln zur Verfügung steht. So fand ich gestern (neben einer komplett blau schimmeligen Zitrone) eine Sellerieknolle, die ich damit sogleich für mein heutiges Mittagessen auserwählt habe. Ein Sellerieschnitzel sollte es werden. Wurde es auch – mit Selchwurstel, Knoblauch und Käse, sowie als Draufgabe Banane und Ingwer!

Sellerieschnitzel mit Banane und Ingwer

Die Sellerieknolle schäle ich und schneide sie in ~7 mm dicke Scheiben, die ich zuerst mit einer geviertelten und fein geschnittenen mittelgroßen Zwiebel und Karotten anröste und anschließend



als Suppe aufkoche. Parallel heize ich das Backrohr mit Heißluft auf 150°C vor. Nachdem die Selleriestücke bissfest weich gekocht sind, lege ich sie in die vorher mit Butter ausgefettete Pfanne und beträufle sie mit dem Saft einer halben Zitrone. Das ~2 cm lange Selchwüstelstück schneide ich in feine ~1,5 mm dicke Scheiben, vierteile diese und streue sie über die aufgelegten Selleriestücke. Gleich verfare ich mit der großen Knoblauchzehe, die ich auch vierteile, aber als ~0,5 mm dünne Scheibchen über die Pfanne verteile. Den Käse (heute steht ein Drautaler zur Verfügung) reibe ich mit der großen Reibe und bedecke damit die unteren Schichten. Als nächstes schneide ich eine halbe Banane in ~2 mm dicken Scheiben auf, vierteile sie aber nicht. Mit dem restlichen herausquetschbaren Saft der Zitrone benetze ich die Bananenscheiben und bette sie anschließend gleichmäßig im weichen Käse. Gerade mal eine ~1 cm lange und ~1,5 cm dicke Ingwerwurze zerschneide ich in viele kleine Teile – diese verteile ich gleichmäßig über dem Käsebett. Zuletzt gieße ich ~100 g Bio-Schlagobers über das Ganze, wobei ich darauf achte, dass besonders die Bananenscheiben gut benetzt sind, damit sie im Backrohr nicht austrocknen. Mit der Pfeffermühle reibe ich gleichmäßig Pfeffer über die Pfanne, die dunklen Körnchen machen sich auch optisch gut vor dem weißen Hintergrund. Die Pfanne platziere ich im vorgeheizten Backrohr auf der mittleren Stufe. Die letzten Minuten nutze ich die Restwärme des Backrohrs und verlege die Pfanne auf die oberste Stufe, so entsteht eine ganz leichte Kruste.

Als Entrée nehme ich die klare Zwiebel-Karotten-Suppe, in der ich zuvor die Selleriescheiben gekocht habe. Als Beilage serviere ich den Eisbergsalat klassisch steirisch mit Kernöl.

Das Sellerieschnitzel lasse ich mir Bissen für Bissen auf der Zunge zergehen. Ein Geschmacksfeuerwerk tut sich in meinem Mund auf. Der deftigen Anteile von Selchwüstel und Knoblauch halten sich dezent zurück, verstecken sich aber nicht und harmonieren am besten mit dem Käse. Ähnlich verhält sich der Ingwer. Zwischendurch zeigt er immer wieder auf, dass er da ist, und verweist gleichzeitig darauf, dass neben den deftig alpinen und balkanischen Noten auch Exotischeres erwartet werden darf. Ein Botschafter sozusagen, der auf die Krönung des Gerichts vorbereitet: Das Königspaar spielen der Sellerie und die Banane. Das sommerlich Limonenhafte des Selleries und das tropisch Bananenhafte der Banane tanzen einen Tanz der Leichtigkeit und der Fröhlichkeit (letztere in meiner Fantasie afrikanisch vielleicht oder karibisch). Sie wechseln sich in ihrem Tanz gegenseitig ab, der eine Tanzpartner, die eine Tanzpartnerin macht Lust auf die jeweils andere Seite. Als Genießer kriege ich gar nicht genug von diesem Hin und Her der so gut harmonierenden Geschmäcker in meinem Mund. Zur Beruhigung hilft ein Bissen Salat dazwischen, oder das Bodenständige der klassischen Geschmäcker, aber wehe, wenn der Ingwer aufzeigt, Stille im Tanzsaal eintritt, und der Gaumen in freudiger Erwartung des nächsten Tanzes zittert.

