

Tipps zur Menuezusammenstellung

Bei den Menuezusammenstellungen ist man heute nicht mehr so sehr an Regeln gebunden wie früher, vieles wird heute anders kombiniert. Manchmal werden auch Menues bewusst thematisch zusammengestellt, etwa bei einem Fischessen oder Wildmenue. Dies sollten aber Ausnahmen sein. Bei der Planung eines Menüs sind zu beachten:

Umfang des Menüs

Nach dem Umfang der Speisenfolge wird heute unterschieden:

- Grundmenü mit drei Gängen als geschlossenes Ganzes, das ist die einfachste Form.
- Erweitertes Menü mit vier bis fünf Gängen für den besonderen Anlass.
- Festmenü mit sechs und mehr Gängen zu Feierlichkeiten, bei denen das gemeinsame Speisen einen festlichen Höhepunkt bildet.

Diese Regeln des Menüaufbaus nennt man auch Menügerüst.

Je nach Anlass können die einzelnen Gänge kombiniert werden.

Die Komposition eines Menüs beginnt mit dem Hauptgericht. Diesem werden die übrigen Gänge als Erweiterung zugeordnet.

Regeln kulinarischer Abstimmung

Zuerst wird das Hauptgericht festgelegt. Dann beginnt die Auswahl der übrigen Gänge. Dabei beachten wir folgende Regeln:

Saisonalität

Fische, Wild, Geflügel, einige Schlachttiere, wie Lämmer und Spanferkel, viele Gemüsearten und Obst sind zu bestimmten Zeiten am wohlgeschmeckendsten und zu die-

sen Zeiten auch am preiswertesten. Obwohl durch moderne Konservierungsmethoden viele Lebensmittel das ganze Jahr über zur Verfügung stehen, sollten die Saisonzeiten berücksichtigt werden.

Abwechslung

Die Auswahl der Nahrungsmittel ist heute immens gross und Zubereitungen sind so vielseitig, dass durch verschiedene Ausgangsprodukte und unterschiedliche Zubereitungsarten jede Geschmacksrichtung angesprochen werden kann. Für eine gut zusammengestellte Speisenfolge gilt darum meist:

Keine Wiederholung der Grundstoffe

Beispiele, wie es nicht sein darf:

Blumenkohlcremesuppe und Blumenkohl als Beilage;

oder:

Flädlsuppe und Crêpes Suzette als Nachtisch;

oder:

Wenn zu Gemüse Butter gereicht wird, z.B. Spargel mit zerlassener Butter, darf sich das beim Fischgang nicht wiederholen.

Keine Wiederholung der der Zubereitungsart

Zubereitungsarten, wie *überbacken in Fett gebacken gegrillt usw.*, dürfen in der Speisenfolge immer nur einmal vertreten sein.

oder:

Wenn als Nachtisch Käse-Windbeutel vorgesehen sind, so passen zu den Austern keine überbackenen Käsebrötchen (Welsh rarebits), denn beides sind Gebäcke mit ähnlichen Füllungen.

Konsistenz

Wenn möglich, sollte sich die Konsistenz im Menue nicht wiederholen. Wenn wir beispielsweise

zweimal Gemüse servieren, können wir mit Rohkost beginnen und es zum Hauptgang gegart oder püriert servieren.

Für das Auge

Das Auge isst mit, weil im Gehirn des Menschen der Gesamteindruck einer Speise aus dem Zusammenspiel des Auges und des Geruchs- und Geschmackssinns entsteht. So kann einem beim Anblick eines ansprechend angerichteten Tellers bereits das Wasser im Mund zusammenlaufen, weil allein der optische Eindruck genügt, um auch Geruchs- und Geschmacksvorstellungen wachzurufen. Farbtupfer wie den ehemals obligatorischen Tomatenschnitt oder die rote Cocktailkirsche sind heute verpönt und sollten vom Teller verbannt werden.

Bei der Auswahl der Nahrungsmittel und bei der Zubereitung ist darum auf die vielfältigen Möglichkeiten zu achten. Nicht richtig ist es z.B., wenn auf ein rosa Lachsgericht als Fleischgang englisch gebratenes Roastbeef (auch rosa) gereicht wird.

Garnituren

Garnituren müssen mit der Speise harmonieren, schlicht und ohne Basteleien sein. Oft gesündigt wird mit Kräutern. Wer unsicher ist, sollte sich am Rezept orientieren und die Garnitur aus den verwendeten Zutaten auslesen.

Grundsätze richtiger Ernährung

Eine richtig zusammengestellte Speisenfolge muss Nährstoffe und Reglerstoffe in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis enthalten. Dabei ist zu beachten, dass bei heutiger Lebensweise energiearme, leicht verdauliche Kost immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Eine heutige Speisenfolge schränkt

darum die Verwendung fetter Saucen und übermässig sättigender Beigaben ein; sie berücksichtigt den Vitaminbedarf durch die Aufnahme entsprechender Gemüse und Salate. Allgemein reicht man kleinere Portionen.

Menge

Wir Hobbyköche reichen meistens zu grosse Portionen. Statt 200 g Fleisch reichen 150 g, hat es in der Vorspeise nochmals Fleisch oder gibt es Pilze, so sollte die Menge nochmals reduziert werden. Mit Beilagen oder Gemüse lieber einen Nachschlag geben, als den Teller zu sehr zu füllen.

Platten versus Tellerservice

Auch privat wird heute statt auf Platten auf Teller serviert. Das hat den Vorteil, dass Gerichte attraktiv präsentieren werden.

Ein Menü ist eine Speisenfolge von mindestens drei Gängen, die in einer festgesetzten Reihenfolge gereicht werden.

Organisatorische Möglichkeiten

Der Koch in seiner „Profiküche“ hat natürlich andere Möglichkeiten, als wir Hobbyköche in der Hausküche. Aber auch 6-Gangmenues können gemeistert werden, wenn Speisenfolgen gut geplant werden. Eine Zeitplanung ist von Vorteil.

Die Essenz für Saucen können einen Tag im Voraus zubereitet werden. Gemüse einige Stunden vor Eintreffen der Gäste rüsten. Wenn für den Hauptgang mehr als die vier vorhandenen Kochplatten benötigt werden, z.B. Gemüse halbgar kochen und anschliessend im Backofen fertigbaren. Eine Alternative sind der Bezug von Korkuntersätzen und das Hin und Herschieben von Pfannen (ich habe so schon mit 7 Pfannen auf nur 4 Platten gekocht). Mit etwas Kreativität lässt sich vieles realisieren.

Menuefolge

Die Menueplanung hierzulande leitet sich meistens aus der klassischen Speisefolge ab (s. Folgeseite). Es gibt aber auch andere Reihenfolgen. Je nach Kulturkreis oder anderer Küchentradition finden sich vielerlei Varianten. Eines haben die meisten Küchen gemeinsam: Man beginnt mit leichten Speisen und beendet das Essen mit etwas süssem.

Wie ist das bei den andeen Küchen mit grosser Tradition?

Abfolge in der Italienischen Küche:

Antitasti	Vorspeisen
Primi Piatti	Zweiter Teller Pasta, Reis, Suppe
Secondi Piatti	Hauptgang Fleisch, Fisch
Contorni	Gemüse
Formaggio	Käse
Dolci	Süssspeisen
Frutta	Früchte

In der Chinesischen Küche:

Die traditionelle Chinesische Küche kennt keine Speisefolgen. Traditionell besteht sie aus Suppe, entweder Reis, Nudeln oder Brot, einem Gemüsegericht und mindestens-zwei Gerichten mit Fleisch, Fisch oder Geflügel. Zwi-schendurch wird immer wieder eine klare Brühe als Suppe gereicht. Manchmal gibt es vor und nach dem Essen Tee, in der Regel wird aber zum Trinken eine klare Suppe gereicht

Türkische Küche

Meze	Vorspeise, Kalte und warme Häppchen
	Fleisch oder Fischgerichte
	Gemüsegerichte
	Dessert in Form von Nudeln, Dessert In Form von Puding, oder Patisserie
	Früchte

Etwas Historie für Interessierte:

Die Entwicklung der klassischen Speisenfolge hat sich an den Höfen der Adeligen und in den Klöstern ab1650 vollzogen, deren Wohlstand und gute wirtschaftliche Bedingungen Voraussetzungen dafür waren. In der klassischen Küche des 18. und 19. Jahrhunderts wurden mehrere Gerichte zu einer ‚table‘ zusammengestellt, deren Zusammenstellung eher willkürlich war und den Reichtum und die Grosszügigkeit des Gastgebers demonstrieren sollten, als auf Genusserlebnisse der Tafelteilnehmer zu achten. Je nach Anlass wurden mehrere dieser ‚tables‘ nacheinander serviert. Die sogenannte ‚klassische Speisenfolge‘ (auch Klassisches Menü/Menue/Menu) bildete sich erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts unter dem Einfluss führender Köche (Escoffier) heraus, die sich Gedanken darum machten, wie sie aus jeder Speise den grösstmöglichen Genuss für die Tafelnden erzielen konnten. Die so definierte Folge umfasste bis zu 13 Gänge. („Gänge“ deshalb, weil die Lakaien jedesmal laufen mussten, um die Speisen heranzutragen und zu servieren.) Das Klassische Menü ist eine durchdachte Abfolge von Speisen, die geschmacklich und/oder thematisch aufeinander abgestimmt sind und grösstmögliche Abwechslung für Gaumen und Auge bieten soll. Zur Hinstimmung wird mit leichten Speisen und kleinen Happen begonnen, den Vorspeisen und Suppen. Kräftige, gehaltvolle Speisen wie Fleisch- bzw. Fischgerichte bilden den Hauptteil des Menüs. Die folgenden Sorbets sollen den Gast erfrischen, sollen geschmacklich neutralisieren und eine Vorbereitung auf den nächsten Gang (zumeist Braten mit Salat) bilden. Mit kleinen, relativ leichten, aber würzigen Speisen (frz.: saveurs, engl.: savory, dt.: Würzbissen), klingt schliesslich das Menü aus.

Grundmenü	Moderne Menüefolge						Klassisches Mehrgangmenü
	Viergang Menü		Fünfgang Menü		Sechsgang Menü		
	▶		▶	▶	▶		kalte Vorspeise <i>d'œuvre froid</i>
Suppe/Salat		▶	▶			▶	Suppe <i>Potage</i>
	▶			▶	▶		warme Vorspeise <i>Hors d'œuvre chaud</i>
		▶		▶	▶	▶	Fischgericht <i>Poisson</i>
Hauptgang							grosser Fleischgang <i>Pièce de resistance, Relevé, Grosse pièce</i>
							warmes Zwischengericht <i>Entrée chaude</i>
							kaltes Zwischengericht <i>Entrée froide</i>
					▶	▶	Sorbet <i>Sorbet</i>
		▶		▶	▶	▶	Braten oder Salat <i>Rôti, Salade</i>
		▶					warme Süssspeise <i>Entremet de douceur chaud</i>
Dessert	▶			▶			kalte oder geeiste Süssspeise <i>Entremet de douceur froid, entremet de douceur glacée</i>
							Würzbissen <i>Savoury</i>
			▶			▶	Käse <i>Entremet de fromage</i>
			▶		▶	▶	Nachspeise <i>kunstvolle Torten, Kuchen, Konfekt und Pralinen</i>
							Mokka