



Thema: Parvin Razavi

Autor: INGRID TEUFL



Spitzengastronomin kocht alles ein Parvin Razavi verarbeitet in ihrem Wiener Lokal die Pflanzen bis zum letzten Blatt

GILBERT NOVY



PUNDPANDA/ISTOCKPHOTO

Von der Wurzel bis zum Blatt

Ohne Verschnitt. Alte Techniken wie Einlegen und Fermentieren boomen. Haubenköchin Parvin Razavi zeigt, wie wirklich alle Teile einer Pflanze verwertet werden können

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag

VON INGRID TEUFL

Die Blätter oder gar die Wurzel führen vermutlich nicht einmal bei Sellerie-Liebhabern die Hitliste der beliebtesten Teile dieses vielseitigen Gemüses an. Aus einem meist banalen Grund: „Wenn man sie einkauft, sieht man meistens nur die Knolle oder die Stange dort liegen“, sagt

Parvin Razavi. Die 3-Hauben-Köchin findet das schade. In ihrem Wiener Restaurant „&flora“ werden aus diesen vermeintlichen Abfällen Zutaten, die durchaus überraschende Geschmacksnuancen in die Gerichte bringen. Sie habe das Glück, dass ihre Lieferanten auch die ganzen Pflanzen liefern können.

Im Fall der Sellerie-Wurzeln werden diese mitunter per Pinzette von allen Steinchen befreit. Dann fermentiert Razavi die Wurzeln, brät sie in Ponzu (eine japanische Würzsoße mit Zitrusfrüch-

Thema: Parvin Razavi

Autor: INGRID TEUFL

ten) an und serviert sie mit Fisch. „Ponzu bringt Frische rein, man schmeckt das Vergorene nicht gleich vordergründig“, erklärt sie. Zudem lerne man so ebenso die Optik dieses eher selten gesehenen Teils des Gemüses kennen. „Wenn man sie in der Hand hält, schaut sie ähnlich einer Kaulquappe aus.“

Intensive Inszenierung

Der auf vegetarische Küche spezialisierten Köchin geht es generell immer um die gesamte Pflanze, das ist beim Knollensellerie nicht anders. Zumal das würzige Gemüse für die vegetarische Küche „ein richtiger Bringer“ sei. „Man kann Sellerie so schön als Hauptteil eines Menüs inszenieren.“

Auch aus Sellerieblättern und -schalen entsteht in ihrer Küche etwas. Aus den Schalen etwa ein Fond, in dem später wiederum die Knolle gegart werden kann. Man vermeide so nicht nur Abfall, „es ist auch immer eine Intensivierung des eigenen Geschmacks“. Aus den Blättern wird wiederum eine Emulsion eingekocht, die als Würze gute Dienste leistet. „Wir haben die Sellerieblätter kürzlich auch getrocknet und pulverisiert und als Selleriesalz verwendet.“

Was die gebürtige Perserin und Gault&Millau-Newcomerin 2023 aus Gemüse herausholt, trifft ganz den Puls der Zeit. Alte Techniken wie Einlegen oder Fermentieren, um die Erntesaisonen voll auszunützen, werden seit einigen Jahren wiederentdeckt – auch, und besonders von jungen Menschen. Das geht Georg Strasser-Müller, Österreich-Chef der Lebensmittelrettungsinitiative „Too good to go“ (zu gut, um es wegzuerwerfen), genauso. Er erinnert sich noch gut an den Vorratskeller seiner Großeltern, die Gemüse einlegten und Früchte konservierten. „Früher war das normal, und ich selbst weiß gar nicht, wie das geht.“

Sauer eingelegt

Wie Parvin Razavi zeigt, ist gar nicht viel dabei, etwa Gemüse sauer einzulegen. Darauf hat sie sich unter anderem spezialisiert. Vermutlich ein Erbe ihrer persischen Wurzeln, glaubt sie. „Im Iran wird alles Mögliche sauer eingelegt.“ Bei ihr kommt zum Wunsch, alles einer Pflanze zu verwerten, auch noch Experimentierfreude dazu. Sie bekomme von ihren Lieferanten

zum Beispiel immer wieder eine große Rübensvielfalt geliefert. „Da sind so viele Blätter dran, um die ist es schade.“ Also experimentierte sie mit ihrem Team, was daraus zu machen sei.

Feinere Blätter passen etwa gut in Salate. „Wir haben begonnen, die Blätter in Essig einzulegen und zu fermentieren. Mit der Zeit haben wir herausgefunden, welche sich wozu am besten eignen.“ Zum Einlegen zum Beispiel Blätter von Roten Rüben und Goldrübe oder der rotweiß gestreiften Chioggia-Rübe. „Weiße Rüben funktionieren dafür nicht so gut, sie schmecken bitter.“ Fermentiert, also milchsauer vergoren wie das heimische Sauerkraut, serviert sie die Rübenblätter als Kimchi. Sogar für Rouladen sind sie geeignet. „Größere Blätter fülle ich gern mit einer orientalisches gewürzten Mischung aus Reis, Kräutern und Rosinen.“



Parvin Razavi holt alles aus Gemüse heraus



Kirschtomaten in Pickling Juice

Kirschtomaten, heller Balsamicoessig, pro Glas 1 Lorbeerblatt, 1 Zweig Colakraut (Eberraute) oder anderes Kraut, ½ TL Koriandersamen, Salz
Optional: Lorbeerblatt, Knoblauch, Pfefferkörner, Ingwer

→ Für den Pickling Juice 1:1 Balsamico und Wasser mischen, salzen
→ Kirschtomaten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und schälen
→ In ein Glas füllen. Gewürze hinzufügen
→ Pickling Juice erhitzen, Gläser heiß auffüllen und sofort verschließen

Grünkohl-Chips

Grünkohl, 1 EL Olivenöl, 1 EL Yuzusaft, etwas Salz

→ Grünkohl vom Strunk reißen und in chipsgroße Stücke zupfen, auf Backblech(en) verteilen
→ Pro Blech mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Yuzusaft und etwas Salz marinieren. Ofen auf 100 °C vorheizen
→ Grünkohlchips backen, bis sie kross sind. Auskühlen lassen

Thema: Parvin Razavi

Autor: INGRID TEUFL

Tricks

Vermeiden

Jährlich werden in Österreich rund eine Million Tonnen an Lebensmitteln weggeworfen. Das lässt sich mit einfachen Maßnahmen leicht reduzieren:

Simpel, aber gut

- Ein Apfel verhindert, dass Erdäpfel rasch keimen
- Paradeiser auf dem Stengelansatz lagern
- Salat in ein feuchtes Geschirrtuch einwickeln
- Karotten bleiben knackig, wenn sie in Wasser aufbewahrt werden
- Käse in Backpapier einwickeln
- Zitronen in Wasser lagern
- Schwammerln im Papiersackerl lagern
- Weinreste einfrieren (z. B. in einem Eiswürfelbehälter) und portionsweise zum Kochen verwenden
- Zwiebeln bleiben länger frisch, wenn man sie in alten Strumpfhosen aufhängt
- Kräuter klein hacken und mit (Oliven-)Öl in Eiswürfelbehältern einfrieren
- Bananen reifen langsamer, wenn man den Strunk mit Frischhaltefolie umwickelt