

Weihnachtsmenü von Rüdiger Martens

Wenig Fett und viel Eisen

Altenberge - Berufsschullehrer und Meisterkoch Rüdiger Martens präsentiert sein Weihnachtsmenü: Zum Hauptgang schlägt der Altenberger geschmorte Lammschulter vor. „Das Fleisch wird oftmals unterschätzt“, sagt Martens. Und dabei zeichne es sich durch einen geringen Fett- und einen hohen Eisenanteil aus. Von Martin Schildwächter



Für die Lammschulter empfiehlt der Berufsschullehrer Rüdiger Martens als Beilage neben Polenta mediterranes Gemüse.

8.30 Uhr, Adolph-Kolping-Berufskolleg in Münster: **Rüdiger Martens**, Küchenmeister und Berufsschullehrer aus Altenberge, nimmt die Pfanne in die Hände und schon wirbelt das Gemüse durch die Luft.

Anschließend gart es noch ein wenig und schon geht es an die Feinarbeit: „Schließlich soll es auch gut aussehen“, sagt der 53-jährige Martens, greift zur Polenta und verteilt sie auf den Teller. Anschließend wird das Gemüse drapiert – und dann folgt das wichtigste Stück des Hauptgangs für das Weihnachtsmenü 2018: geschmorte Lammschulter. Zwei kleine Stücke, ein wenig Soße dazu und schon ist das Trio perfekt angerichtet. „Guten Appetit“, sagt Rüdiger Martens. Auch wenn es erst 8.45 Uhr ist: Perfekt zubereitete Lammschulter schmeckt auch früh morgens. . .

Und das aus gutem Grund. Schließlich versteht Martens sein Geschäft, kürzlich feierte er sein 25-jähriges Meisterjubiläum. „Ich koche ja nicht einfach drauflos“, erzählt der Berufsschullehrer, der tagtäglich sein Wissen an die künftigen Köche weitergibt. Im vergangenen Jahr schlug der Küchenmeister Schweinerücken vor, anno 2018 geht es leichter zu.

Denn: Lammfleisch hat nur einen Fettanteil von 20 Prozent, sagt der Experte. „Lammfleisch wird vielfach unterschätzt.“ Es ist nicht zu fett und hat einen hohen Eisenanteil. Lamm, so Martens weiter, gehöre nicht nur zu Ostern auf den Teller.

Idealerweise sollte Lammfleisch ausgewählt werden. Ideal, da das Tier dann maximal ein Jahr alt ist. Dann wird es geschlachtet. Hammelfleisch stammt von einem Tier, das zwischen einem und zwei Jahre alt ist. Schaffleisch hat mindestens zwei Jahre auf dem „Buckel“.

Rüdiger Martens rät, die Lammschulter etwa zehn Tage vor dem Fest beim Metzger zu bestellen, da nicht jeder das besondere Fleisch vorrätig habe. Nach Möglichkeit sollte der Metzger den Knochen bereits herauslösen, so Martens.

„Haben Sie keine Angst vor Salz und Pfeffer“, sagt Martens, der seit 21 Jahren am Berufskolleg Koch-Azubis unterrichtet. „Lammschulter schmeckt erst richtig gut, wenn sie kräftig gewürzt wird. Doch die beiden Standard-Gewürze reichen nicht aus, um dem Lammfleisch das richtige Aroma zu verpassen: Thymian, Rosmarin, Knoblauch (nicht zu viel) gehören auf jeden Fall dazu – gepaart mit Zwiebeln, Möhren und Sellerie. Dann kann Weihnachten kommen.“

Was Rüdiger Martens an den Festtagen kocht, das weiß er noch nicht. Schließlich kann er aus seiner eigenen großen Rezept-Sammlung schöpfen. Doch möglicherweise muss er dafür bald nicht mehr seinen Computer anstellen, um das passende Gericht zu finden. „Vielleicht schreibe ich irgendwann mal ein Kochbuch“, sagt Martens.