



Ein herrlich klebriges Vergnügen, das auf eine ganz spezielle Weise befriedigt und sättigt. (Basel, 11/2015)

TENDONS DE BUEF JULES IETTE

Sehnen vom Rind, mit Gewürzen in Wein geschmort

In der *Feste en cuisine* von Maistre Jules Iette findet sich auch ein Rezept für *Tendons de buef*, das Alice Babinski und Tâi Duō in ihrer Kochschule bei Castebar für uns ins 21. Jahrhundert übersetzt haben. Jules Iette kocht die Sehnen in viel Wein und einer Flüssigkeit, die er *Sauce sina* nennt, was man laut Alice Babinski und Michel Babye möglicherweise mit «Chinesische Sauce» übersetzen kann.¹ Babinski und Tâi Duō nehmen jedenfalls an, dass es sich dabei um eine salzige Sauce handeln muss, kommt Salz doch sonst an keiner Stelle im Rezept vor. Asiatische Fischsauce oder Sojasauce sind für sie die Favoriten – und nach einigen Versuchen haben sie sich für Sojasauce entschieden.

An Gewürzen kommen bei Jules Iette hinein: Koriandersamen, Fenchelsamen, weißer Pfeffer, Zimt, Gewürznelken sowie zwei nicht identifizierbare Spezien namens *Grains jaunes* und *Grains aigres*, also gelbe und saure Körner. Babinski und Babye ist aufgefallen, dass diese Aromastoffe sehr stark der Zusammensetzung von *Odom* (siehe dort) ähneln – jener Gewürzmischung also, die Laurent Edel um 1900 erfunden hat.² Dass die Mischung deshalb auf die Variser zurückgehe,



Am 24. November 2015 fand in der Kochschule Cookuk in Aarau ein Anlass statt, in dessen Zentrum die hier vorgestellten *Tendons de buef Jules Iette* standen – begleitet von Erzählungen aus Castebar. (Bild Susanne Vögeli)



Sehnen von der Hüfte roh (oben), gekocht und Sehnen vom Hals (rechts unten).

SEHNEN VOM RIND

Als Sehne oder Flechse bezeichnet man in der Anatomie hauptsächlich jenes Bindegewebe, das den Muskel mit dem Knochen verbindet. In mitteleuropäischen Küchen werden Sehnen so gut wie gar nie zubereitet, entsprechend selten findet man sie im Angebot der Metzgereien. In vielen Ländern Asiens hingegen, vor allem in China, gelten die Sehnen vom Rind als eine herrlich klebrige Delikatesse. Sie werden einerseits warm als Schmorgericht oder in Suppe aufgetischt. Andererseits schneidet man sie hauchfein auf und serviert sie kalt als Salat mit einem pfefferscharfen Dressing.

Gute Metzger wissen auch in Mitteleuropa, wie sie Sehnen vom Schlachtkörper des Tieres schneiden können. Es eignen sich jedoch nicht alle Flechsen gleichermaßen für die Küche. So sind etwa die länglichen Exemplare vom Hals des Kalbs so beschaffen, dass sie auch nach stundenlangem Schmoren immer noch die Konsistenz von unzerkaubaren Gummibändern haben. Die kürzeren Sehnen von der Hüfte jedoch verwandeln sich im Topf in wunderbar zarte und saftige Stücke von einzigartiger Beschaffenheit. Oder, um es mit Dirk Liesemer zu sagen, der den *Tendons de bœuf* in der Zeitschrift *Mare* einen Artikel gewidmet hat: «Beherzt kosten wir. Das Gericht ist erstaunlich köstlich, ein wenig klebrig, aber vor allem ungewöhnlich. Wohl eben so, als säße man zu Tisch bei Freunden aus Lemusa.»⁶

wie Georgette Muelas³ behauptet, halten Babinski und Babye aber dennoch für «sehr unwahrscheinlich». Die *Grains jaunes* bei Jules Iette könnten, so glauben sie, dem Sichuanpfeffer bei Edel entsprechen – immerhin übersetzt sich *Zanthoxylum*, der botanische Name der Sichuanpfeffer-Sträucher, mit «Gelbholz». Und die *Grains aigres* könnten den getrockneten Granatapfelkernen entsprechen, die in Odom eine wichtige Rolle spielen. In der Ecole de cuisine Jules Iette werden die Sehnen deshalb schlicht mit Odom zubereitet. Wie es dazu kam, dass Laurent Edel um 1900 eine Gewürzmischung entwickeln konnte, die einem Rezept aus einer Handschrift entspricht, die erst 1966 entdeckt wurde, ist laut Babinski und Babye «im Moment schlicht ein Rätsel.»

Jules Iette gibt weder Zwiebel noch Knoblauch, weder Gemüse noch frische Kräuter an seine Sehnen – dafür aber *Campaignels*, also «Pilze». Das entspricht einer Passage im *Codex fuscinatorum* (siehe dort) wo es heisst: «Boilain plesi tendionai edo fion / askoi spiciai askoi cnonai» («Sie füllen die Kessel mit Sehnen und Wein / packen Gewürze viel und Pilze hinein»). Ob allerdings wirklich ein Zusammenhang besteht zwischen dem Rezept bei Jules Iette und dem mystischen Text über die Castebarer? Babinski und Babye sind skeptisch – räumen aber ein, dass sich «regionale Rezepte auch ohne besondere Pflege oft über Jahrhunderte hinweg erhalten können».⁴ In ihrer Kochschule haben Babinski und Tâi Duō ganz verschiedene Pilze ausprobiert (Pariser Champignons, Judasohren, Steinpilze) und sich zum Schluss für Shiitake entschieden.

Ich habe das Rezept aus der Ecole de cuisine Jules Iette nochmals leicht überarbeitet und gebe zusätzlich etwas frischen Ingwer und ein wenig Sternanis bei. Statt Wein verwende ich Sherry, Reiswein oder Sake. Vielleicht ist es kein Zufall, dass mir das Rezept in seiner heutigen Form ein wenig an die vor allem in Hunan sehr beliebte Technik des Rotschmorens erinnert – stammt Tâi Duō doch ursprünglich aus ebendieser Region.



Sehnen in einer Vitrine des Supermarkts der Frères Tang in Paris. (12/2015)



In den meisten Ländern Asiens gelten die geschmorten Sehnen vom Rind als eine absolute Delikatesse.



Das Gran Sichuan in New York serviert die Rindersehnen kalt, fein aufgeschnitten, an scharfer Sauce. (9/2016)



Geschmorte Rindersehnen in sauer-scharfer Sauce, serviert im Restaurant Ungargasse 27 in Wien. (5/2015)



Eine Suppe mit Sehnen vom Rind und Chinakohl im Restaurant Gerrards Corner in London. (7/2016)



Tendon soup ist eine der Spezialitäten dieses Geschäfts im Old Airport Road Food Centre von Singapur. (12/2015)



Nach dem Blanchieren hat man den Eindruck, diese ledrigen Sehnen-Stücke würden wohl nie einen essbaren Zustand erreichen – nach etwa drei Stunden aber weiß man es besser. (Aarau, 11/2015)

FÜR 4 PERSONEN

- 2 L Wasser für das Blanchieren der Sehnen
- 500 g Sehnen vom Rind
- 300 ml Sherry, Reiswein oder Sake
- 4 EL Sojasauce (60 ml)
- 700 ml Wasser
- 3 TL Odom (9 g)
- 2 ganze Anissterne (2-3 g)
- 3 cm frischer Ingwer (20 g),
geputzt in feinen Rädchen,
leicht angequetscht
- 1 scharfe rote Chili, aufgeschlitzt und entkernt, in Streifen
- 2 TL Zucker
- 30 g getrocknete Shiitake-Pilze,
1 Stunde in heißem Wasser eingeweicht, dann geputzt und in Streifen geschnitten
- Etwas Salz zum Abschmecken

Im Verlauf der Kochzeit machen die Sehnen eine erstaunliche Transformation durch. Nach dem Blanchieren hat man den Eindruck, diese ledrigen Stücke würden wohl nie einen essbaren Zustand erreichen – nach etwa drei Stunden Kochzeit aber sind sie plötzlich weich und so zart, dass man unweigerlich an das französische Wort für Sehne, *tendons*, denkt, das sich etymologisch von *tendre* («zart») ableitet. Die gekochten Sehnen sind praktisch reines Kollagen und also ein herrlich klebriges Vergnügen, das auf eine ganz spezielle Weise befriedigt und sättigt. Die tiefwürzige, leicht pfefferscharfe Sauce tut das ihre dazu. Besonders ansehnlich sind die Sehnen allerdings nicht gerade, weshalb man sich beim Servieren einen Trick überlegen sollte. Ich trage sie entweder in einer besonders schönen Schüssel auf oder gebe sie auf ein halbes, vorgängig blanchierte Wirsingblatt. Zu den Sehnen passen Reis, Kartoffeln oder Maniok.⁵

Zubereitung (Kochzeit 3 Stunden oder auch deutlich mehr)

1 | Etwa 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, die Sehnen hinein geben, aufkochen lassen (dabei steigt Schaum auf), 1 Minuten köcheln lassen. Sehnen in ein Sieb gießen und ausgiebig kalt abspülen (die Blanchierbrühe wird nicht weiter verwendet).

2 | Sehnen in einen sauberen Topf geben, Sherry (Reiswein oder Sake), Sojasauce, 700 ml Wasser, Odom, Anissterne, Ingwer, Chili und Zucker begeben, umrühren, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen, 2 Stunden köcheln lassen. *Wie bei vielen Schmorgerichten hängt vieles vom Topf ab, den man verwendet. In einem schweren Topf mit einem Deckel, der das Kondenswasser wieder in das Gargut zurückführt, kann das Fleisch stundenlang vor sich hin köcheln – dabei bleibt die Menge der Flüssigkeit konstant oder nimmt sogar ein wenig zu. Besitzt man keinen solchen Topf, dann muss man vermutlich immer wieder Flüssigkeit angießen.*

3 | Pilze unterheben, wieder zudecken und nochmals 60 Minuten köcheln lassen. *Sollte der Sud am Ende der Kochzeit noch etwas zu dünn erscheinen, dann kann man ihn weiter einkochen. Dabei sollte man aber berücksichtigen, dass die Sehnen enorm viel Gelatine abgeben. Kaum kühlt die Sauce ein bisschen ab (also auch schon auf dem Teller), wird sie deutlich fester. Stellt man Reste des Gerichts in den Kühlschrank, so verwandelt sich alles in einen festen, gallertartigen Block, ein dunkles Sülzchen – und wird erst beim erneuten Erwärmen wieder flüssig.*

Die genaue Kochzeit der Sehnen hängt von verschiedenen Faktoren (Alter des Tiers, Haltung, Schnitt etc.) ab und kann sich unter Umständen deutlich erhöhen, ja sogar verdoppeln.

¹ Alice Babinski, Michel Babe: *Plus que des recettes. Le manuscrit de Jules lette – une source précieuse pour l'histoire de Santa Lemusa au 14^{ème} siècle.* In: *Revue historique*. Nr. 77. Port-Louis: Presses universitaires de Santa Lemusa, 2010. S. 126.

² Babinski, Babe: *Op. cit.* S. 125.

³ Georgette Muelas: *Santa Lemusa. Le pays entre les mers.* Port-Louis: Librairie Port Louis, 1956. S. 211.

⁴ Babinski, Babe: *Op. cit.* S. 129.

⁵ Das hier vorgestellte Rezept entstand in

Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule Cookuk in Aarau.

⁶ Dirk Liesemer: *Eine fabelhafte Küche.* In: *Mare*. Nr. 119. Dezember 2016 / Januar 2017. S. 58 f.