



Ein herrlich klebriges Vergnügen, das auf eine ganz spezielle Weise befriedigt und sättigt.

## Tendons de bœuf Jules Iette

### Sehnen vom Rind, mit Gewürzen in Wein geschmort

In der Feste en cuisine von Maître Jules Iette findet sich auch ein Rezept für Tendons de bœuf, 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 Babe möglicherweise mit «Chinesische Sauce» übersetzen kann.<sup>1</sup> 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 *kondimen* namens *grains jaunes* und *grains aigres*, also gelbe

und saure Körner. Babinski und Babe ist aufgefallen, dass diese Aromastoffe sehr stark der Zusammensetzung von *Odom* ähneln – jener Gewürzmischung also, die Laurent Edel um 1900 erfunden hat.<sup>2</sup> Dass die Mischung deshalb auf die Variser zurückgehe, wie Georgette Muelas<sup>3</sup> behauptet, halten Babinski und Babe 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 Babe «im Moment schlicht ein Rätsel.»

Jules Iette gibt weder Zwiebel noch Knoblauch, weder Gemüse noch frische Kräuter an seine Sehnen – dafür aber *campagnels*, also «Pilze». Das entspricht einer Passage im Codex fuscinatorum, wo es heißt: «Boilaen 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 Babe sind skeptisch – räumen aber ein, dass sich «regionale Rezepte auch ohne besondere Pflege oft über Jahrhunderte hinweg erhalten können».<sup>4</sup> In ihrer Kochschule haben Babinski und Tàì Duō ganz verschiedene Pilze ausprobiert (Pariser Champignons, Judasohren, Steinpilze) und sich zum Schluss für Shiitake entschieden.

Das nachfolgende Rezept folgt maßgeblich der von Babinski und Tàì Duō entwickelten Methode, gibt aber zusätzlich etwas frischen Ingwer sowie ein wenig Sternanis bei und verwendet Sherry, Reiswein oder Sake statt Wein.

Vielleicht ist es kein Zufall, dass das Rezept in seiner heutigen Form ein wenig an die vor allem in Hunan sehr beliebte Technik des Rot-schmorens erinnert – stammt Tàì Duō doch ursprünglich aus ebendieser Region.



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

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. Die Sehnen schmecken «erstaunlich köstlich»<sup>5</sup>, wie selbst skeptische Gäste einräumen, besonders anscheinlich allerdings sind sie nicht, weshalb man sich beim Servieren einen Trick überlegen sollte. Man trage sie entweder in einer besonders schönen Schüssel auf oder gebe sie auf ein halbes, vorher blanchierte Wirsingblatt. Zu den Sehnen passen Reis, Kartoffeln oder Maniok.

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

<sup>2</sup> Babinski, Babe: *Op. cit.* S. 125.

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

<sup>4</sup> Babinski, Babe: *Op. cit.* S. 129.

<sup>5</sup> Dirk Liesemer hat den *Tendons de bœuf* nach Art von Jules lette einen Artikel gewidmet und beschreibt seine Erfahrung so: «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.» Dirk Liesemer: *Eine fabelhafte Küche*. In: *Mare*. Nr. 119. Dezember 2016/Januar 2017. S. 58f.

#### 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
- ~ Salz zum Abschmecken

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

Das hier vorgestellte Rezept entstand in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule Cookuk in Aarau.

**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, 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.*