

## Kochen &amp; Genießen

## Kolumne

## Wünsch' dir was

Zu welchem Typ Urlauber gehören Sie, liebe Leser? Fühlen Sie sich im Trubel frohen Menschenlebens wohl, entdecken Sie gern Neues, oder suchen Sie vor allem die Ruhe und Abgeschiedenheit? Ich bin zugegebenermaßen eine Mischung von allem, tendiere aber durchaus zu entspannendem Genuss in jeder Beziehung. So schön ein Bummel entlang einer lebhaften Strandpromenade in Boltenhagen, Heiligendamm oder in den Kaiserbädern auf Usedom ist: Für mich wird es dann immer schnell Zeit, wenn wieder etwas Ruhe einzieht. Wo findet man die in solchen Regionen neben der Natur besser als in einem kleinen, gediegenen Restaurant oder einem Gasthaus mit freundlichem Service und verführerischer Küche? Hier kann man sich angenehm und ungestört unterhalten, auch mitunter seine Studien treiben und nach dem kulinarischen Genuss individuellen Geschmacks suchen. Diesbezüglich sollte man sich auch trauen, spezielle Wünsche vorzubringen. Wenn ich meine, dass mir zu einem Gericht ein bestimmtes Gewürz oder eine besondere Beilage gut munden würde, dann tue ich das auch kund. Man wird entweder den Wunsch nach Möglichkeit erfüllen, oder fachkundig beraten. Kommt ganz darauf an, wie Küche und Service ihr Fach verstehen und bereit sind, auf den Gast einzugehen.

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

## Was steckt drin?

## Chicorée regt Verdauung an

Der bittere Geschmack spaltet: Chicorée wird entweder geliebt oder beim Essen aussortiert. Dabei unterscheiden ihn gerade die Bitterstoffe (Intybine) von anderen Gemüsearten. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und regen Magensaft und Gallenfluss an. Das Gemüse ist somit leicht verdaulich. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid hin. Was leicht im Magen liegt, hat meist wenig Kalorien: Bei Chicorée sind es pro 100 Gramm gerade mal 14. Dafür punkten die schmalen Schoten mit ihrem Gehalt an Folsäuren sowie den Vitaminen A, B1 und B2. Chicorée kann roh in Salat gemischt werden. Obst wie Orangen, Mandarinen, Ananas und Äpfel gleichen die Bitternote aus. Wer das Aroma abmildern möchte, gibt in das Kochwasser einen Teelöffel Zucker oder legt die Blätter vor der Zubereitung kurz in Milch ein.

## Wilde Frischeküche im Angebot

Das Jagdhaus Heiligendamm bietet anspruchsvolle Kost zu jeder Jahreszeit

**HEILIGENDAMM** Wer in Deutschlands erstem Seebad Urlaub macht, sucht nicht unbedingt den Trubel von bunten Einkaufsstrassen und überfüllten Stränden. In der Weißen Stadt am Meer, wie der kleine Ort nahe Bad Doberan auch genannt wird, geht es eher beschaulich zu. Hier kann man ausgiebig durch Wälder wandern und natürlich am feinsandigen Strand entspannen. Was nicht heißt, dass man in dieser Gegend auf kulinarische Leckerbissen verzichten muss.

Wenn Alexander Ramm von seiner „wilden Küche“ spricht, zieht ein schelmisches Lächeln über sein Gesicht. „Das Wort ‚wild‘ wird bei mir sowohl groß, als auch klein geschrieben“, erklärt der Inhaber und Küchenchef des Jagdhauses Heiligendamm. Soll wohl heißen, er bereitet gern und sehr schmackhaft Wildgerichte zu und setzt auch auf wilde Zutaten wie Kräuter. Sein Anspruch besteht darin, den Gästen des Hauses anspruchsvolle kulinarische Bodenständigkeit abseits des gastronomischen Massentourismus zu bieten. Ramm: „Ich vergesse in meiner Küche vor allem die handwerklichen Grundlagen nicht, die ich mal gelernt habe, entwickle meine Gerichte aber stets auch kreativ weiter, die ein dezentes Farbspiel ergeben sollen, bei denen das Produkt im Vordergrund steht.“ Dem allgemeinen Trend zum Sous Vide (Niedrigtemperaturgaren) folgt er dabei nur verhalten. Es geht auch anders, meint der Küchenchef. Vor allem aber sind ihm Saisonalität und Frische wichtig. Und Geschmacksverstärker oder Fertigprodukte haben in seiner Küche nichts zu suchen.

Auf die Teller des dezent,



Alexander Ramm setzt auf wilde Frischeküche (oben).

Das Jagdhaus bietet dezent-elegantes Ambiente (unten).  
FOTOS: RAGWITZ



aber sehr geschmackvoll eingerichteten Restaurants kommen viele Produkte aus der Region. Dazu gehören Enten und Gänse, die zwei Dörfer weiter aufgezogen werden, Wildfleisch aus der heimischen Jagd in Heiligendamm und aus dem Carinerland am Salzhaff, Kalbfleisch aus der Region sowie von Frühling bis Herbst Gemüse aus der unmittelbaren Umgebung. Was die Region an Fleisch aus wirtschaftlicher Sicht nicht hergibt, bezieht der

## Heißer Rost bei Frost – Grillen auch im Winter

Mit Fackeln und Lagerfeuer wird die Gartenparty zum Erlebnis: Pfefferkuchenmarinaden, zimtige Spieße und Glühweinnachtisch

Sommerzeit ist Grillzeit. Doch auch im Winter kann gegrillt werden. In der kühlen Jahreszeit eignen sich am besten Kugel- oder Gasgrills – im Kugelgrill bleibt das Gargut vor der Kälte geschützt. Am besten kommen Briketts hinein. „Sie brennen länger und konstanter als Holzkohle“, erklärt Dieter Kobusch, Küchenchef im „Dämeritz Seehotel“ in Berlin. Grundsätzlich brauchen Fleisch und Gemüse länger, bis sie gar sind.

Stefan Hermann vom Restaurant „Bean & Beluga“ in Dresden rät zu gegrilltem Kürbis. Er schneidet ihn in mitteldicke Streifen und dämpft diese im Wasserbad, bis sie etwa

zu zwei Dritteln gar sind. „Dann beriesele ich die Kürbistreifen mit Zucker und grille sie.“ Lecker sind weitere saisonale Produkte, wie Andrea Gloß, Redakteurin des Kochbuchs „Wintergrillen“ des Dr. Oetker Verlags empfiehlt. Wintergemüse wie Porree, Staudensellerie, Fenchelknollen und Möhren werden bissfest gegart und auf Spieß gegrillt.

Auch Rote Bete, Pastinaken, Rosenkohlroschen, Topinambur oder Kohlrabi können als Antipasti auf den Rost. „Es würde lange dauern, das Gemüse zu grillen, ohne es vorab vorzugaren“, erklärt Gloß.

Vorher wird das Gemüse mit



Winterliches Dessert vom Grill  
FOTO: DR. OETKER VERLAG

einer Marinade aus Curry, Zimt, Pfefferkuchengewürz und Sonnenblumenöl bestreichen. Köstlich zu Lamm ist eine Pfefferkuchenmarinade, die mit Rotwein, roten Zwiebeln, gemahlenem Ingwer sowie Piment, roten Pfefferbe-

eren, Pfefferkuchengewürz, Sternanis, Zimt und Zucker angerührt wird. Was das Fleisch betrifft, ist die Gans die Königsdisziplin. „Sie wird gewürzt, gefüllt, auf einen Drehspeiß gesteckt und in der indirekten Zone des Grills gegart“, erläutert Balduan. Das Federvieh muss gute drei Stunden garen und ist eher ein Fall für Könner. Einfach zu grillen sind Steaks, die in Cola und Whisky eingelegt werden. Bevor die Steaks auf den Grill kommen, sollten sie trockengetupft werden.

„Denn durch den Zucker der Cola würde das Fleisch sofort verbrennen“, warnt Kobusch. Idealer Begleiter ist eine

tung beispielsweise für die korrespondierenden Weine. Nach dem entspannenden Aufenthalt kann man sich übrigens im Jagdhaus Heiligendamm zur Ruhe betten, oder dort einen erholsamen Urlaub, gerade mal etwa 300 Meter von der Ostsee entfernt, verbringen. Darüber hinaus gibt es in der Region unter anderem mit Kühlungsborn, Bad Doberan, Rostock und Wismar genügend Ausflugsziele. Da geht's dann wieder ein wenig lebhafter zu, wenn einem das überhaupt fehlen sollte.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag geht es auf kulinarische Entdeckungsreise an die Müritz.

<http://www.svz.de/essen>

## Rezept der Woche

## Dorschfilet unter der Semmel-Vanillehaube

## ZUTATEN:

800 g Dorschfilet, Gewürzmischung aus Salz, Zitronenabrieb und schwarzer Pfeffer, 150 g Butter, 150 g Semmelmehl, 800 g frische Rote Bete, 60 g Himbeeressig, 1 l Gemüsebrühe, 1 Schale Gartenkresse, 800 g mehlig kochende Kartoffeln, 2 Zweige Majoran, 2 Schalotten, 2 Lauchzwiebeln, Butter-schmalz zum Backen, 250 ml Sahne, 2 Limonenblätter, 20 ml Fenchellikör, Salz, Pfeffer und Zitrus-saft

## ZUBEREITUNG:

Die Rote Bete in grobe Würfel schneiden und mit Himbeeressig, Salz und Wasser kochen. Die Kartoffeln in Würfel schneiden und mit der Gemüsebrühe im Backofen bei 140°C garen. Das Dorschfilet salzen und in Butterfett glasig braten. Danach die Butter-Semmel-Vanillemasse dünn ausrollen, auf das Filet geben und überbacken. Alle einzelnen Speisen warm halten, anrichten und mit Gartenkräutern garnieren.

Das Rezept stammt von Alexander Ramm, Küchenchef im Jagdhaus Heiligendamm. Das Rezept gibt es auch im Internet unter: [www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm](http://www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm)



klassische Barbecue-Soße. Auch das winterliche Dessert kommt vom Grill. So wird der Bratapfel mit Schokolade, Knusperflakes, Chili, gehackten Haselnüssen und Calvados gefüllt und dann gegart. Obststücke wie Ananas, Apfel oder Birne werden auf einer getrockneten Vanilleschote oder einer kurzen Zimtstange aufgespießt und gegrillt – wobei die natürlichen Spieße eher Dekoration und weniger Aromageber sind. Kakao, Kinderpunsch und Glühwein bleiben in Warmhaltekanne heiß.

Viele Argumente also, bei Kälte nicht im warmen Heim zu verschwinden, sondern in den Garten. Alexandra Bülow