

Kochen & Genießen

Kolumne

Der Weg zum Genuss

Wie schnell die Zeit vergeht. Das ist bereits meine 50. Folge im Rahmen der „Kochen & Genießen“-Seite. Grund genug, wieder einmal auf kulinarische Entdeckungstour zu gehen. Die Müritzregion war das Ziel meiner Begierde. Auch diesmal kann ich Grundsätzliches vorwegnehmen: Das gastronomische Angebot ist ebenso vielseitig wie reichhaltig. Im Detail wird wohl aber mit dem Begriff regionale Küche etwas inflationär umgegangen. Soll auch heißen, nur verlockende Zeichnungen machen den Geschmack eines Gerichts und den Anspruch der Regionalität nicht aus. Diese Lokalitäten lasse ich aber aus gutem Grund aus. Es gibt genug Gutes zu berichten, wengleich man auch die sehr wohl vorhandenen Unterschiede in Qualität und Präsentation der Speisen nicht einfach unter den Tisch kehren sollte. Eindeutige Regel: Essen gewinnt nur durch Frische, aber auch durch gekonnte Kombination von Produkten und Aromen sowie ansprechende Präsentation. Das schätzen leider viele Gäste noch immer weniger als einen vollen Teller unter dem Motto „viel & billig“. Das, meine ich, ist der falsche Weg zum Genuss und verkommt zu reiner Nahrungsaufnahme. Wer macht denn sowas...

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

Was steckt drin?

Pampelmusen leicht zu schälen

Mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen: Das schafft die Pampelmuse mit 61 Milligramm pro 100 Gramm Frucht locker. Außerdem enthalten die Früchte viel vom Mineralstoff Kalium. Im Handel findet man die Pampelmuse häufig als „Pomelo“. Im Unterschied zur Grapefruit – einer Kreuzung aus Orange und Pampelmuse – sind Pampelmusen wesentlich größer und schwerer. Die Schale ist grünlich – bis hellgelb. Nach dem Schälen der Frucht bricht man die einzelnen Segmente auseinander und entfernt die bitteren Zwischenhäute. Dann kann die Pampelmuse roh, zu einem Obst- oder Blattsalat gegessen werden. Qualitativ gute Früchte geben am Blütenende nur auf leichten Druck nach. Bei Zimmertemperatur lassen sich Pampelmusen bis zu zwei Wochen aufbewahren. Der Vorteil bei dieser Frucht ist, dass sie beim Auseinandernehmen nicht so stark tropft.

Kulinarisches Müritz-Potpourri

Deutschlands größten Binnensee über den Kochtopf zu entdecken, lohnt sich immer

WAREN/MÜRITZ Die kulinarische Müritz-Rundreise beginnt am Ostufer des riesigen Binnensees in Boek. Im Hotel Müritz-Park gibt's ein Restaurant „Auszeit“. Das hat seinen Namen verdient. In schlichtem, naturbezogenem Ambiente wird hier echte Frischeküche mit Zutaten der Region angeboten. Dazu gehört Fisch aus der Müritz und Wild aus heimischen Wäldern. Empfehlenswert die Boeker Fischpfanne oder der deftige Hirschbraten. Wenige Kilometer weiter lädt die rustikale Bolter Mühle zum Verweilen ein. Da ist zwar Winterschlaf bis Ostern. Aus eigenem Erleben kann ich aber die Speisen sehr empfehlen. Hausgemachte Gerichte mit Pfiff und Schmackes. Der Fischtopf vom Feinsten. Fisch und Co. wird auch in Rechlin im „Spinaker“ oder im gleich daneben liegenden „Möwennest“ angeboten. Keine Nobelläden, aber ehrliche Hausmannskost. Gerade richtig für die Rast bei der nächsten Müritzwanderung.

Etwas abseits der Müritz liegt die Scheune Bollewick. Die bietet nicht nur einen Marktplatz für tausendundeine Kleinigkeiten, sondern mit der Dorfschenke und dem Gutsherrenkeller ländlich geprägtes gastronomisches Flair mit rustikalen Speisen und Scheunenklassikern. Landküche eben, die nicht unbedingt etwas für Kalorienzähler ist. Weiter geht's ins benachbarte Röbel. Dort hat es mir vor allem die Müritz-Terrasse, ein schlicht-elegantes Restaurant mit herrlichem Seeblick und einer Küche mit Anspruch, angetan. Das trifft auch auf das Gutshaus Ludorf zu. Dort werden im Restaurant „Morizaner“ vor allem regionale Produkte raffiniert kombiniert und in Szene gesetzt. Sie wissen schon: Das Auge isst mit.

Im Ambiente und Angebot ähnlich sind Landhotels wie in Gotthun, Sietow und Sembzin. Auf den Tisch kommen ohne viel Schnickschnack und meist monströs aufgemacht die üblichen Verdächtigen von Soljanika über Schnitzelvariationen bis hin zu Steaks mit wohlklingenden Namen. Durchweg

empfehlenswert sind aber, so frisch verarbeitet, die Fischgerichte wie Zander, Wels oder Maräne. Besonders reizvoll liest sich für mich die Sembziner Speisekarte. Leider Ruhetag. Wenn geöffnet, sollte man sich auch die Alte Stellmacheerei in Sietow zu Gemüte führen. Das werde ich nachholen. Nicht vorbei kommt man sprichwörtlich an Klink. Das ehemalige von-Schnitzler'sche-Schloss wartet im Restaurant „Garten Eden“ und im „Ritterkeller“ mit royaler Dorade oder Hirschrücken im Kräuter-Pfeffer-Mantel ebenso auf, wie mit glasierten Linguini (flache Spaghetti) mit gegrillten Garnelen und Jakobsmuscheln oder einer zünftigen Brettjause. Ich kam an den Linguini nicht vorbei. Echt Klasse. Wenige Meter weiter gibt's im Gutshaus am Schloss Klink amerikanische Küche mit saftigen Steaks und Burger-Variationen aller Couleure.

Rezept der Woche

Kalbsschulter mit Bohnen und Wrukenpüree

ZUTATEN:
etwa 1,3 kg Kalbsschäufelstücke, 4 EL Öl, 1/3 Sellerieknoche, 1 Möhre, 2 Zwiebeln, 1 EL Tomatenmark, 1 l trockener Rotwein, 1 l Kalbsfond, 2 Rosmarinzwige, 200 g kalte Butter in Würfeln

ZUBEREITUNG:
Die Kalbsschäufelstücke pfeffern und im heißen Öl von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus dem Öl nehmen und das in Würfel geschnittene Wurzelgemüse gleichmäßig anrösten. Das Tomatenmark dazugeben und mit anrösten. Mit etwas Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Diesen Vorgang viermal wiederholen, bis eine schöne dunkelbraune Farbe entsteht. Das Kalbsfleisch wieder auf den Ansatz legen, Rotwein, Kalbsfond, sowie die Rosmarinzwige dazugeben und im vorgeheizten Ofen bei 170° C Umluft schmoren lassen. Dabei das Fleisch gelegentlich wenden und bei Bedarf Kalbsfond zugeben. Alles etwa 3-4 Stunden schmoren lassen, bis die Fleischstücke schön weich sind. Anschließend den Fond durch ein Tuch passieren und auf etwa 0,25 l reduzieren lassen. Mit etwas Mondamin abbinden und dann die kalten Butterwürfel unterrühren. Dazu werden Bohnen und Wrukenpüree serviert.

(Das Rezept stammt von Hendrik Türk, Küchenchef im Restaurant „Kleines Meer“ in Waren/Müritz. Das vollständige Rezept gibt es im Internet unter: www.kulinarische-portraits.de/rezpte/rezpte.htm)



Hendrik Türk setzt auf bodenständige, aber raffinierte Küche (oben). Stilvolles Ambiente mit Seeblick: Das Kleine Meer in Waren (unten). FOTO: RAGWITZ



empfehlenswert sind aber, so frisch verarbeitet, die Fischgerichte wie Zander, Wels oder Maräne. Besonders reizvoll liest sich für mich die Sembziner Speisekarte. Leider Ruhetag. Wenn geöffnet, sollte man sich auch die Alte Stellmacheerei in Sietow zu Gemüte führen. Das werde ich nachholen.

Nicht vorbei kommt man sprichwörtlich an Klink. Das ehemalige von-Schnitzler'sche-Schloss wartet im Restaurant „Garten Eden“ und im „Ritterkeller“ mit royaler Dorade oder Hirschrücken im Kräuter-Pfeffer-Mantel ebenso auf, wie mit glasierten Linguini (flache Spaghetti) mit gegrillten Garnelen und Jakobsmuscheln oder einer zünftigen Brettjause. Ich kam an den Linguini nicht vorbei. Echt Klasse. Wenige Meter weiter gibt's im Gutshaus am Schloss Klink amerikanische Küche mit saftigen Steaks und Burger-Variationen aller Couleure.

Das war mir dann doch zu viel. Ich wollte nach Waren.

Die „Hauptstadt“ der Müritzregion ist ein wahres gastronomisches Eldorado an Kneipen, Gasthäusern und Restaurants. Die kann man im Rahmen einer solchen Seite nicht mal im Ansatz halbwegs beschreiben. Empfehlenswert neben der leider noch größtenteils geschlossenen Hafengastronomie sind in der historischen Altstadt der urig-gemütliche Ratskeller-Brauereigasthof mit Leckereien deftig-regionaler Küche sowie einer reich gedeckten Fischtafel. Mich hätte der Maränenkaviar gereizt. Bestellt habe ich mir aber als kleine Nachspeise ein Rindercarpaccio. Leider geschmackliche Fehlanzeige. Die Mikrowelle ließ grüßen. Ebenfalls auf Brauereigenüsse ausgerichtet ist das Brauhaus am Tiefwarenssee. Küche brautypisch mit regionalen und saisonalen Schmankerln inklusi-

ve diverser Biersorten, die fachkundig erläutert werden.

Fest avisiertes Ziel aber war für mich das Restaurant „Kleines Meer“ im gleichnamigen Hotel am Warener Alten Markt. Das hat ein dezent-elegantes, modernes Ambiente und einen wunderschönen Blick auf die Müritz. Küchenchef Hendrik Türk und sein Team bringen Gerichte auf den Tisch, die er selbst als einfache, aber überraschende Küche „rund um die Müritz“ mit internationalen Einflüssen definiert. Türk: „Die Produkte müssen gut, durch unser Handwerk perfekt zubereitet und attraktiv in Szene gesetzt sein.“ Das gelingt ihm trefflich: Die auch individuell auswählbaren Menüteile sind sehr sorgfältig ausgewählt und kombiniert. Mein Favorit ist das Menü Kleines Meer, bestehend aus Entenleber, Steinpilz-Cremesuppe, gebratenem Störfilet mit Schwarzwurzeln

und Flusskrebse, in Rotwein geschmorter Kalbsschulter und Spekulatiusmousse mit Sauerkirschorbet. Auch dazu hatte ich keine Muße. Das möchte ich dann schon mit meiner Frau genießen, zumal das Haus auch „Zimmer mit Aussicht“ bietet.

Wer dann Waren in Richtung Malchow verlässt, sollte in Roetz mal in der Alten Schmiede anhalten. Dort warten im Restaurant „Smädstuv“ auch die eine oder andere kulinarische Überraschung mit Gerichten rund um die Tüfften. Man sagt, dass es dort beim Alt-Mecklenburger Kartoffelgelage kulinarisch recht zünftig zugehen soll. Das nur als abschließender Geheimtipp...

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag schauen Sie einem Küchenchef in der Dresdner Heide über die Schulter. <http://www.svz.de/essen>

Schlummertrunk mal anders

Mit warmer Milch lässt sich über Honig hinaus wunderbar experimentieren, etwa mit Erdnussbutter oder Rum

Warme Milch mit Honig gilt als der Schlummertrunk schlechthin – das allein kann die beruhigende Wirkung von warmer Milch mit Honig aber nicht. „Es ist eher ein Tipp für besseren Schlaf, der von Generation zu Generation weitergegeben wird“, sagt Isabelle Keller von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn. Guter Schlaf habe vor allem mit ganz anderen Faktoren zu tun, etwa dem Stresslevel eines Menschen und seinem Lebensstil. Milch-Honig-Fans jedoch

schwören auf die Entspannung bei ihrem Schlummertrunk – das allein kann die geruhige Nacht schon begünstigen. Und damit es den Anhängern nicht langweilig wird, variieren sie ihren Schlummertrunk einfach: Möglichkeiten gibt es genug.

Eine orientalische Note bekommt der Gute-Nacht-Trunk, wenn Kuhmilch mit Kokosmilch erwärmt, getrocknete Feigen, etwas Honig und Kardamom eingerührt und das Ganze aufgekocht wird. Anschließend den Drink pürie-



Hot Milk Punch FOTO: GABBERT

ren, in Becher füllen und mit etwas Zimtpulver bestäuben. Oder man kocht Milch auf, rührt einen Klacks Erdnussbutter unter, bis sie geschmol-

zen ist, und gibt dann etwas Kakaopulver dazu. Diese Variante der warmen Milch wird noch mit Zucker abgeschmeckt.

Und wenn man schon dabei ist zu experimentieren, kann aus einer heißen Milch auch ein Cocktail werden. „Ideale Begleiter sind Rum und Bourbon, also Whisky“, empfiehlt Roy Könnecke, Barchef der Vesper Bar in Berlin. Für den Hot Milk Punch erwärmt er Milch mit dem Mark einer Vanilleschote nebst der ausgekratzten Schote, schäumt den

Milch-Vanillemix danach und gibt etwas dunklen Rum und Brandy dazu. „Obendrauf reibe ich etwas frische Muskatnuss.“ Wer unter Laktoseunverträglichkeit leidet, wählt natürlich am besten laktosefreie Milch – oder probiert Calpis, einen japanischen Softdrink. Er wird auf Milchbasis hergestellt. „Das kann man sich vorstellen wie in Wasser aufgelösten Joghurt“, erklärt Könnecke. Der Bartender mixt ihn mit warmem Matcha-Tee und gibt dazu noch etwas Milch und Honig. A. Bilow