

## Kochen &amp; Genießen

## Geschmackvoll

## Sommer Frische

Was waren das doch zu meiner Kindheit für kulinarische Sommerfreuden. Meine Großmutter Martha Lucas sagte einfach zu mir: „Geh' mal auf die Wolle-Wiese und hole reichlich Sauerampfer, Brennnessel und ein paar Gänseblümchen. Dann gib't's heute eine schmackhafte Suppe.“ Köstlich, was sie dann aus diesen natürlichen (und preiswerten) Zutaten gezaubert hat. Ganz zu schweigen davon, wie viel Spaß das gemeinsame Sammeln mit Freunden gemacht hat. Umso mehr bin ich auch heute noch von solchen einfachen und schmackhaften Gerichten ebenso begeistert, wie von den fantasievollen Kreationen der Profiköche, die Omas und Mutters Küche sozusagen eine Krone aufsetzen. Und weiß sehr wohl zu schätzen, wenn sich auch ambitionierte Hobbyköche solchen Herausforderungen stellen. In diesem Sinne kann ich Sie nur dazu ermuntern, im Schatzkästchen Ihrer Erinnerungen zu kramen, oder Rezepte aus dem familiären Umfeld neu zu interpretieren. Davon kann nicht nur die Leserschaft unserer Zeitung profitieren. Denn solche Aktivitäten dienen auch der Kommunikation zwischen den Generationen. Lassen Sie sich im besten Sinne des Wortes etwas einfallen und erfreuen Sie damit sich selbst und andere. Ich bin gespannt, was Sie so alles auf der Pfanne haben.

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

## Tipp

## Vom Profi empfohlen

Sternekokch Pierre Nippkow vom Restaurant „Ostseelounge“ im Strandhotel Fischland Dierhagen, der Aufsteiger in der Köche-Rangliste im Nordosten (von Rang 9 auf 3) zum Thema Sommerküche: „Sommerliche Küche steht für mich im Zusammenhang mit kalorienarmen und frischen Gerichten, die sich schnell zubereiten lassen. Schwerpunkt bilden natürlich Gemüse, Kräuter, Fisch und Meeresfrüchte, gedünstet oder gedämpft. Sehr gern arbeite ich mit Gurke und Melone, die sich wirklich hervorragend in jeglicher Form zubereiten lassen. Sei es als Vorspeise kombiniert mit Fisch, als Salat, erfrischendes Süppchen oder im Dessert mariniert oder geest.“



## Natürlich leicht und schmackhaft

Was Köche über leichte Sommerküche denken und unseren Lesern empfehlen

**SCHWERIN** Unsere Leseraktion zur Sommerküche ist angelaufen, erste Rezepte sind eingetroffen. Ambitionierte Hobbyköche können nun kulinarisch-ideenreich dafür sorgen, dass der Sommer ein abwechslungsreicher Genuss wird. Dr. Behrend Beckmann aus Kirch Rosin beispielsweise bietet ein Dessert als Kirschsuppe mit Klößen und Schaumküsschen an. Und Marlies Howe aus Bützow empfiehlt einen frischen Chicorée-Salat.

Was aber denken die Profis unter den Köchen, wie Sommerküche aussehen soll. Man kann es vorab auf einen Punkt bringen: Einfach, natürlich und frisch. Ute Alm-Linke, die Köchin aus der Dörpschau in Rosenow meint: „Regional und saisonal müssen die Zutaten natürlich passen. Bunter Wildkräutersalat, frische Beeren, duftende Kräuter und essbare Blüten sind immer eine Sommer-Gaumenfreude und -Augenweide. Dazu ein gutes Stück Fleisch, oder ein Fischlein aus heimischen Gewässern – köstlich. Oder einfach einmal mit ohne Fleisch...“

Ähnlich äußern sich auch die Plauer Köche Stefan Zeisler aus dem Fackelgarten und Thorsten Falk. Zeisler: „Ich freue mich am meisten auf frische Früchte und Gemüsesorten aus dem Garten. Die Zubereitung ist daher entsprechend leicht und beschwingt. Statt Butter reichen nun peppige Öle aus, die neben dem Geschmack auch das sommerliche Lebensgefühl transportieren. Kurzes Anschwenken, blanchieren und marinieren



Köchin Ute Alm-Linke freut sich auf die kulinarischen Gaben des Sommers. FOTOS: RAGWITZ

reicht aus. Frische Kräuter vollenden den Genuss.“ Sein Kollege von den Falk Seehotels ergänzt: „Sommerküche ist für mich viel Gemüse, Kräuter und leichte Soßen. Dazu kurzgebratenes Fleisch oder frischer Fisch. Toll sind auch Kombinationen mit Obst und Gemüse wie Spargel und Rhabarber direkt aus dem Garten in die Pfanne.“

Kurz und gut: Der kulinarische Sommer bietet viel Spielraum für tolle Kreationen, die in Gesellschaft besonders gut munden. Dazu fällt Ihnen doch sicherlich etwas ein... Machen Sie mit, und gewinnen Sie in jeder Beziehung.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag lesen Sie, wie ein Koch aus einem kleinem Landgasthof sich auf den kulinarischen Sommer vorbereitet. www.svz.de/essen

## Rezept der Woche

## Kotelett vom Duroc-Schwein mit Buttermilchpfannkuchen



## ZUTATEN:

4 Koteletts vom Duroc-Schwein, Gewürze nach Geschmack; für die Pfannkuchen: 0,3 l Buttermilch, 3 Eier, 180 g Vollkornmehl, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 5 cl Sanddornsaft, 1 EL Rapsöl; für die Soße: 0,3 l Buttermilch, 1-2 Hand voll frische Kräuter (z.B. Giersch, Vogelmilch, Sauerampfer, Pimpinelle), Salz

## ZUBEREITUNG:

Die Kotelette je nach Stärke von beiden Seiten drei bis fünf Minuten braten, würzen und ruhen lassen. Für die Pfannkuchen die Eier mit Zucker und Salz dickcremig schlagen, die restlichen Zutaten nach und nach unterheben und kurz ruhen lassen. Danach den Teig in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Für die Soße die Kräuter fein hacken oder in der Buttermilch pürieren, erwärmen, aber nicht kochen, und mit etwas Salz abschmecken. Das Ganze mit buntem Gemüse oder Zweierlei Spargel (grün und weiß) oder buntem Wildkräutersalat garnieren.

Quelle: (Das Rezept stammt von Ute Alm-Linke, Küchenchefin im Restaurant „De oll Dörpschau“ in Rosenow. Alle Rezepte gibt es auch im Internet unter: www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm)

## Kulinarisches Stelldichein

Mit ein wenig Glück können Leser beim Großen Gourmet Preis dabei sein

**HEILIGENDAMM** Einmal mehr ist das legendäre Grandhotel in Heiligendamm Ausrichtungsort des Großen Gourmet Preis für den Nordosten. Im Rahmen einer festlichen Gala werden Spitzenköche vom Besten auftischen, was ihre Küche zu bieten hat. Und es ist kein Geheimnis, dass auch in diesem Jahr Sternekoch Ronny Siewert aus dem Gourmet-Restaurant „Friedrich Franz“ im Grandhotel den begehrten Preis als bester Koch des Landes in Empfang nehmen wird.

Als Gastkoch konnten die Veranstalter von der Rostocker Agentur desas den mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Küchenchef



Ronny Siewert (l.) mit seinem Team zur Gala 2014

des Restaurants „Fischers Fritz“ im Berliner Luxushotel „The Regent“ am Gendarmenmarkt gewinnen. Gemeinsam mit Lohse und Siewert werden die Sterneköche Pierre Nippkow (Dierhagen), Daniel Schmidthaler (Fürstentagen), Tom Wickboldt (Heringsdorf) und Ralf Haug (Binz) sowie Gastgeber Steffen Duckhorn vom Kurhaus-

Restaurant des Grand Hotels Heiligendamm mit von der kulinarischen Partie sein.

Neben dem Gala-Dinner wird die Veranstaltung musikalisch von der Weimarer Tanz- und Showband „Rest of Best“ begleitet. Erstmals besteht im Anschluss an die Gala die Möglichkeit, das Tanzbein zu schwingen. Was das Menü des Abends bietet, erfahren Sie in einer der nächsten Ausgaben dieser Seite.

Karten für den Großen Gourmet Preis Mecklenburg-Vorpommern gibt es für 195 Euro pro Person telefonisch unter 038203/7406130 oder per E-Mail an:

reservations@grandhotel-heiligendamm.de

## Leser kochen mit uns in den Sommer

Wir möchten wissen, was Sie bei heißen Temperaturen auftischen / Eine Leseraktion des medienhaus:nord



Die besten Leserrezepte

Wir laden Sie zu einer Leseraktion zum Thema „Leichte Sommerküche“ ein. Wir freuen uns, wenn Sie sich zahlreich daran beteiligen und mit ideenreichen Rezepten aus den Kategorien Vorspeisen, Zwischengerichte, Hauptgerichte und Desserts zum Gelingen dieser Serie beitragen.

Bitte senden Sie uns Ihre Rezept-Vorschläge mit detaillierten Angaben zu Zutaten und Zubereitung möglichst per E-Mail an:

rezepte@medienhausnord.de oder auf dem Postweg an: medienhaus:nord, Kennwort: „Leichte Sommerküche“, Gutenbergstr. 1, 19061 Schwerin

Optimal ist, wenn Sie auch ein Rezeptfoto und Angaben zum Ideengeber beifügen. Auf jeden Fall vergessen Sie bitte nicht, Ihren Namen, die genaue Anschrift und auch eine Telefonnummer anzugeben. Einreichen können Sie die

Rezepte ab sofort bis zum 18. Juli 2015. Die ausgewählten Rezepte werden ab 5. Mai bis 28. Juli jeweils dienstags in einer Kategorie auf dieser Seite samt einer kulinarischen Sommergeschichte veröffentlicht.

Mit der Einsendung Ihres Rezepts erklären Sie sich bereit, dass unser Redakteur mit Ihnen Kontakt aufnimmt, um den Beitrag mit Ihnen zu entwickeln. mhr

Unter allen Lesern, die bis zum 2. Mai 2015 ein Rezept einreichen, verlosen wir unter Ausschluss des Rechtsweges 2 x 2 Freikarten für die Gala im Rahmen des Großen Gourmet Preises 2015 in Heiligendamm.



FOTO: DJD/WWW.GS-LIVE.DE