

Kochen & Genießen

Geschmackvoll

Neugier ist auch eine Zier

Damit das mal klar ist: Neugierig bin ich nicht, aber ich möchte viel wissen... Kein Wunder also, dass ich im Rahmen meiner dienstlichen Reisen oft von der offiziellen Route abweiche. Der Grund dafür ist simpel. An vielen Straßen kann man kleinere oder größere Schilder entdecken, die an alle möglichen Orte locken sollen. Manche dieser Schilder sind eine einzige Enttäuschung, wenn man an der Realität angekommen ist. Aber mit ein wenig Vorahnung und der eingangs genannten Neugier kann man im besten Sinne des Wortes fündig werden. Da ist dann das Wort Geheimtipp sehr passend, wenn gleich der Begriff oft inflationär gebraucht wird.

Zu solchen Entdeckungen gehören immer wieder die teils in malerische Landschaften eingebetteten Guts- und Herrenhäuser. Da lohnt sich ein Besuch allein schon durch die Tatsache, einmal in herrlicher Natur einfach nur abschalten zu können. Wenn dann noch die Möglichkeit gegeben ist, Geschichte zu entdecken und regionale Küche genussvoll zu erleben, sind solche Abstecher ein nachhaltiges Erlebnis. Bleiben Sie also auch bei vermeintlich unscheinbaren Wegweisern immer neugierig und trauen Sie sich, vom Wege abzukommen.



Michael H. Max Ragwitz

www.kulinarische-portraits.de

Tipp

Frische Knollen erkennen

Von Kohlrabi mit welchem Grün und geplatzer Schale lassen Verbraucher besser die Finger. Denn solche Knollen sind nicht mehr frisch. Darauf weist der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauern in Bonn hin. Bei Kohlrabi mit guter Qualität sollten die Blätter direkt nach dem Kauf entfernt werden, weil das Gemüse sonst zu viel Feuchtigkeit darüber verliert.

Frische ganze Knollen halten sich etwa sieben Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Noch etwas länger lagern lassen sie sich dort, wenn sie in ein feuchtes Tuch eingeschlagen werden. Angeschchnittene Knollen bleiben in Frischhaltefolie gewickelt frisch. Kohlrabi ist dem Verband zufolge leicht verdaulich und enthält neben vielen Mineralstoffen und Senfölen auch das Provitamin A und die Vitamine B1, B2, B6 und C.



Geschichte und Genuss entdecken

Guts- und Herrenhäuser laden zum Erkunden und genussvollen Schlemmen ein

BÖMITZ BEI ANKLAM Von der Elbe bis zur Insel Usedom kann man nahezu allorts auf historischen Pfaden wandeln und Zeugnisse architektonischen Könnens bewundern. Der Nordosten bietet eine beachtliche Anzahl von Schlössern, Burgen und Festungen. Nicht minder interessant und sehenswert sind aber auch die zahllosen Guts- und Herrenhäuser, von denen die meisten heute in neuem Glanz erstrahlen. Mehr noch, viele von diesen zum Teil prachtvollen Anwesen bieten Urlaubern stilvolle Unterkunft und gastliche Einkehr mit tollen kulinarischen Genüssen. Wer sich im Internet ausführlich zu dieser Thematik informieren möchte, dem sei die Website www.gutshaeuser.de empfohlen.

Eines von diesen architektonischen Kleinodern ist das 1750 erbaute Rittergut Bömitz, auf das ich eher zufällig bei einer Fahrt von Greifswald zur Feldberger Seenlandschaft gestoßen bin. Nach wechselvoller Geschichte und wechselnden Besitzern befindet sich heute in dem malerischen Anwesen ein kleines, aber feines Hotel, das Zeit zur inneren Entschleunigung und Entspannung bietet. Grund genug für mich, von meiner Route abzubiegen, Halt zu machen und mich einfach mal umzusehen.

Hier haben sich Nicola und Lorenz Flierl samt der neunjährigen Tochter, einem Hund und drei Pferden ein berufliches und privates Refugium geschaffen und sich den Traum vom eigenen Haus, respektive Hotel erfüllt. „Unsere Tochter wächst hier auf wie Michel in Lönneberga“, verrät Nicola Flierl lachend. Und auch ihr



Nicola Flierl bietet anspruchsvolle bodenständige Küche. FOTO: RAGWITZ

Mann kommt als Förster in dieser herrlichen Wald- und Wiesenlandschaft ganz auf seine Kosten. Die gelernte Hotelfachfrau und Köchin schwingt in der Küche das Zepter. Mit leuchtenden Augen erklärt sie mir, dass sie seinerzeit ihre Kochlehre gar nicht abgeschlossen hat, weil ein Studium an der Hotelfachschule in Lausanne lockte. Später war sie in renommierten Häusern als Hausdame und Hoteldirektorin tätig.

In Vorpommern aber hat sie inzwischen ihre Kochausbildung erfolgreich abgeschlossen und tischt den Gästen alles auf, was die Region zu bieten hat. Man(n) glaubt ihr aufs Wort, dass die lebensfrohe Mitvierzigerin für frische, saisonale und bodenständige Küche steht. Darauf war ich natürlich neugierig. Nicola Flierl: „Meine Küche ist ehrlich und kommt ohne artifiziellen Schnickschnack aus. Das erwarten unsere Gäste in dieser Umgebung auch.“ Soll wohl auch heißen, auf den Tellern des Hauses fehlen die üblichen

Löffel Agar-Agar ersetzt sechs Blatt Gelatine

Tortenguss besteht in der Regel aus Gelatine. Eine pflanzliche Alternative ist das Bindemittel Agar-Agar. Ein zu drei Vierteln gefüllter Löffel davon reicht nach Angaben des Vegetarierbundes Deutschland für 500 Milliliter Flüssigkeit. Diese Menge Agar-Agar entspricht sechs Blatt Gelatine. Das aus Meeralgen gewonnene Bindemittel kocht man für 60 bis 120 Sekunden in einer kleinen Menge Flüssigkeit auf. Nur so kann sich die Gelierfähigkeit komplett entwickeln. Je mehr die Masse dann abkühlt, desto fester wird sie.

Die sommerlichen Temperaturen und der bevorstehende Vater- oder Herrentag locken viele zum Grillen ins Freie. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen gibt Tipps zur richtigen Auswahl des Grillguts.

Was grillen? Wer gerne Fleisch auf den Rost legt, ist mit Nackenkoteletts, Steaks, Lende oder Geflügelschnitzel gut beraten. Diese Stücke sind nicht allzu fett, sodass wenig oder kein erhitztes Fett in die Glut tropfen und zu gesundheitsschädlicher Rauchentwicklung führen kann. Nicht

Pünktchen und Striche aus Gelees und Soßen, sind die Möhren oder der Spargel nicht senkrecht um das Fleisch drapiert. „Richtig“, meint die gebürtige Münsterländerin, „für mich kommt es darauf an, aus dem Produkt das Bestmögliche herauszuholen und den Geschmack in den Mittelpunkt zu stellen.“

Dafür sucht sie vor allem die Zusammenarbeit mit regionalen Erzeugern, von denen sie weiß, wie produziert wird und dass so Qualität in ihre Küche kommt. Für mich beeindruckend, mit welcher experimentellen Kreativität Nicola Flierl dabei zu Werke geht. Sie kombiniert Ostseelachs mit Spargel-Rhabarber-Gemüse, umhüllt gebratenes Haffzanderfilet mit einer aromatischen Kartoffelkruste und gart Kalbsfilet im Heu. Etwas

exotischer, aber nicht minder schmackhaft ist ihr Spieß von Lachs und Jakobsmuschel mit Gemüse-Couscous und Orangensaft.

Ich konnte mir letztendlich die geschmorten Spanferkelbäckchen mit gebratener Polentaschnitte nicht verkneifen. Ich habe es nicht bereut: Das war ein echter Gaumenschmaus. Beim nächsten Besuch werde ich sicher den mit Chilikirchen gefüllten Lammhüftchen samt den Bärlauchgnocis meine Aufwartung machen. Und genau genommen möchte ich auch wissen, wie wohl die Veilchen Crème brûlée mundet. Eigentlich bin ich ja kein Leckermäulchen, aber das lockt doch ziemlich.

Zum Abschluss meiner kurzen Stippvisite führt mich die Küchenchefin noch durch den Kräutergarten des Hauses und

erklärt mir, was sie daraus alles zaubern kann. Allein das lässt mir erneut das Wasser im Gaumen zusammenlaufen. Ich muss aber weiter und habe nach einem Besuch bei Sternekoch Daniel Schmidthaler in Fürstentagen am frühen Abend Mühe, kurz hinter Vipperow an der Müritz nicht noch nach Ludorf abzubiegen. Denn dort weiß ich auch eines von den eleganten Guts- und Herrenhäusern mit exzellenter Küche. Schauen Sie sich einfach einmal virtuell um, wo Sie ähnliche kulinarische, spannende und wissensbildende Erlebnisse erwarten.

Michael H. Max Ragwitz

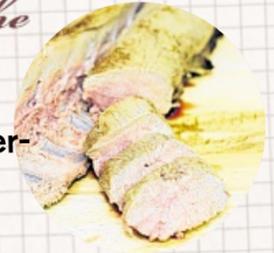


Am nächsten Dienstag lesen Sie, was man aus Erdbeeren alles zaubern kann.

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

Rezept der Woche

Lammlachs auf Rhabarber-Spargel-Gemüse



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

je 4 Stangen weißer und grüner Spargel, 1 Stange Rhabarber, 5 Himbeeren, 1 EL Rohrzucker, Butter, 650g Lammrücken (Lammlachs), 2 EL Öl, 4-5 EL Holunderblütensirup, 100 ml Gemüsebrühe, 3-4 kleine Würfel eiskalte Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Limette

ZUBEREITUNG:

Den Spargel schälen, dritteln und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken. Den Rhabarber waschen, in Stücke schneiden und mit den Himbeeren und Rohrzucker in einem Plastikbeutel vakuumieren und 10 Minuten bei 78 Grad im Wasserbad garen. Den Rhabarber aus dem Beutel nehmen und kurz unter fließendem Wasser abwaschen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den vorgegarten Spargel anschwemmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Rhabarber zugeben und kurz mitschwemmen.

Die Lammlachse in einer sehr heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend salzen und pfeffern. Danach das Lamm für 20 Minuten bei 150 Grad im Ofen garen lassen. Danach herausnehmen, mit Alufolie abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit dem Holunderblütensirup abschmecken, der eiskalten Butter aufschäumen und sofort anrichten. Dazu eignet sich gerade in der sommerlichen Jahreszeit ein frisches Baguette und ein kühler Blauer Silvaner.

(Quelle: Das Rezept wurde von Nicola Flierl, Küchenchefin im Rittergut Bömitz, zur Verfügung gestellt. FOTO: FALK-KULINARIUM.DE)

Fleisch, Fisch und Gemüse: das richtige Grillgut auswählen

geeignet ist gepökeltes Fleisch wie Kassler, Räucherfleisch oder Leberkäse. Aus dem enthaltenen Nitritpökelsalz können sich beim Heißwerden krebserregende Nitrosamine bilden. Fischfreunde greifen am besten zu

Thunfisch, Lachs oder Forelle.

Vegetarier sollten bei der Auswahl darauf achten, dass das Gemüse festfleischig und saftig zugleich ist. Fenchel, Spargel, Paprika, Zwiebeln oder Auberginen bieten sich beispielsweise an. Champignons oder Zucchini schmecken gefüllt besonders gut.

Auch Obst lässt sich grillen. Die Verbraucherschützer empfehlen unter anderem Birnen, Pfirsiche, Ananas oder Mangos als schnelle Nachspeisen vom Rost.



Da läuft das Wasser im Mund zusammen: Saftige Steaks und knackige Gemüsespieße auf dem Grill. FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN