

## Kochen &amp; Genießen

## Geschmackvoll

Versuchungen  
süßer Art

Wenn es mir im Sommer zu heiß wird, dann greife ich meist lieber zu erfrischenden Getränken aller Art. Und gerade im Urlaub gilt der Grundsatz „Ein kühles Bier erst ab vier...“ nicht mehr. Hopfenblütenkaltschale ist schließlich zu allen Jahreszeiten, in Maßen genossen, ein würzig-kühler Abschluss eines Essens. Ich muss aber auch gestehen, dass ich zunehmend auf den Geschmack süßer Versuchungen komme, die abseits von Eis und Co. gereicht werden. Dazu gehören mittlerweile auch Smoothies, die wir früher wohl als Fruchtmilchshakes bezeichneten. Die Krönung meiner diesbezüglichen Gelüste ist aber der Mix von süß und pikant, also gut und auch scharf gewürzt. Da sprechen Feinschmecker dann oft von Geschmacksexplosionen auf dem Gaumen. Alles Quatsch, mein Gaumen soll genießen und nicht explodieren. Aber richtig ist natürlich, dass auch bei Desserts raffinierte Kombinationen aus Eis, Früchten und weiteren, gern auch etwas exotischen, Zutaten und Gewürzen besondere Genusslebnisse erzeugen, die dem kulinarischen Sommer die Krone aufsetzen. Mein Rat, probieren Sie sich in Sachen „Geschmacksexplosionen“ immer wieder aus.

Michael H.  
Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

## Tipp

Vom Profi  
empfohlen

Gerade Desserts bieten breiten Spielraum, seiner kulinarischen Fantasie freien Lauf zu lassen. Trotzdem gibt es auch in dieser Beziehung Dinge, die nicht so gut schmecken dürften. Sebastian Rauer erklärt: „Ein gutes, respektive nicht so gutes Beispiel für Fehler wäre die Kombination Kiwi mit Sahne und Gelatine als Mousse. Das gelingt durch den hohen Säuregehalt der Kiwi nicht oder nur selten.“ Man sollte, so Rauer weiter, bei allen säurehaltigen Früchten mit einer Kombination aus Sahne und Joghurt arbeiten und während der Zubereitungsphase gestrost leicht überwürzen, denn im kalten Zustand ist der Geschmack dann wesentlich intensiver. Er selbst verwendet in der warmen Jahreszeit gern selbst angesetzten Würz-Sirup aus 1 Teil Zucker, 1 Teil Wasser sowie Zitronen- und Limettenabrieb. Auch Vanille in dosierten Mengen passt in Verbindung mit Fruchtsäure immer gut.

## Krönender Abschluss

Für Simone Penndorf gehört ein schmackhaftes Dessert zu einem guten Essen



Die besten Leserrezepte

**GOLDBERG** Endlich gesteht mal ein Rezeptgeber im Rahmen unserer Serie zur leichten Sommerküche, dass auch Väter kochende Leidenschaft an die Kinder weitergeben. Bei Simone Penndorf jedenfalls ist das so.

„Ich habe mir zu Hause viel von meinem Vater abgeschaut, der gern und gut gekocht hat. Vor allem seine Vorliebe für deftigen Braten habe ich wohl von ihm geerbt“, erklärt sie. Dass natürlich auch ihre Mutter ihr Scherflein für ihre Kochaffinität beigetragen hat, lässt sie nicht unerwähnt. Heute lebt die Lehrerin für Englisch und Philosophie in einem schmucken Haus am Goldberger Stadtrand und ist auch sehr zufrieden darüber, dass ihr Mann ebenfalls ein Faible für's Kochen entwickelt.

So kommt es nicht selten vor, dass beide ein Essen gemeinsam planen, einkaufen gehen und dann, samt dem einen oder dem anderen Glas guten Weins, gemeinsam zubereiten. „Das macht Spaß und schafft eine sehr entspannte Atmosphäre“, schmünzelt Simone Penndorf.

In Sachen öffentlichkeitswirksames Kochen ist sie übrigens keine Unbekannte in ihrem Umfeld. Schließlich hat sie auch schon mit Topfgucke-



Simone Penndorf kocht an den Wochenenden gern zusammen mit ihrem Mann. FOTOS: RAGWITZ

rin Susanne Grön von NDRI Radio MV gekocht und sich an so mancher kulinarischen Leseraktion beteiligt. Beim Kochen setzt sie wie viele andere oft auf Intuition, macht sich aber durchaus auch in Kochbüchern und im Fernsehen schlau, was so „in“ ist. Simone Penndorf selbst schätzt übrigens italienische und spanische Küche ebenso wie die saisonal geprägte deutsche Küche und deftige Eintöpfe, die natürlich auch großen Anklang in der Familie finden.

Obwohl vor allem ihr Mann die esstechnisch süßen Versuchungen schätzt, ist die Hausfrau in dieser Beziehung für

die Hefeklöße und selbstverständlich für fantasievolle Desserts zuständig.

„Ein gutes Dessert gehört einfach zum Wochenende“, meint die Frau des Hauses, die im nächsten Jahr ihren 50. Geburtstag feiert. Eben ein solches stellt sie den Lesern auch in Form einer sogenannten „Elfencreme“ vor, deren Rezept sie von ihrer Mutter abgesehen hat.

„Eigentlich soll das ein Geheimrezept bleiben. Schreiben Sie also unbedingt, dass es geheim und zum Nachkochen bestens geeignet ist“, so Simone Penndorf mit Schalk in den

## Elfencreme

Zutaten: 500 ml saure Sahne,  
250 g Puderzucker,  
Saft von 2 Zitronen,  
2 Päckchen Vanillezucker,  
7 Blatt Gelatine,  
200 ml Apfelsaft oder Apfelwein,  
500 ml süße Sahne,  
Früchte für das Püree (Erdbeeren, Pflirsche...),  
je nach Geschmack und Jahreszeit



Zubereitung: Die saure Sahne, den gesiebten Puderzucker, den Zitronensaft und den Vanillezucker miteinander vermischen. Die Gelatine in heller Flüssigkeit auflösen, abkühlen lassen und dann zu den anderen Zutaten geben und vermischen. Die süße Sahne schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Creme in kleine Gläser oder eine große Schale füllen und mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sie schön fest wird. Das Fruchtpüree nach eigenem Geschmack mit ein wenig Zucker zubereiten.

Vor dem Servieren die Creme mit den Früchten dekorieren, die zum Püree genutzt wurden.

Quelle: Das Rezept stammt von Simone Penndorf aus Neukloster. Das Rezept und ein weiteres sommerliches Gericht gibt es unter: [www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm](http://www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm)

Augen. Das meint übrigens auch Sebastian Rauer, Küchenchef im Restaurant „Die Insel“ des Strandhotels Seelust, der als ausgewiesener Dessert-Spezialist gilt: „Das ist ein feines Dessert, welches sich gut vorbereiten lässt und hervorragend als Abschluss eines guten Essens passt. Ich würde es vielleicht um ein Sorbet vom weißen Pfirsich und etwas Crunch erweitern. Dazu eignet sich beispielsweise ein selbstgebackenes Knusper-

müsl mit Kokos-Chips und Streuseln.“ Mit der Frau, meint Rauer, würde er auch gern einmal fachsimpeln und so neue Anregungen bekommen. Der Weg an den Goldberger See ist ja schließlich nicht weit.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag erfahren Sie, wie man den Sommer mit kulinarischer Exotik verbinden kann. [www.svz.de/essen](http://www.svz.de/essen)

Köstlichkeiten für  
den Sommer

**GOLDBERG** Desserts sind gerade in der Sommersaison begehrte Leckereien. Dafür ist Sebastian Rauer Fachmann. Seine Favoriten abseits der klassischen regionalen Erdbeere sind beispielsweise Wasser-, Cantaloupe- und Honigmelonen, die durch ihre dezent elegante Süße und mit etwas Himbeerpüree und Limettenabrieb einen frischen Sommergenuss bieten. Rauer: „Auch Zitrusfrüchte wie Pomelo oder Grapefruits sind mit etwas Joghurt schnell zu einem Eis verarbeitet. Mit Zimt, Sternanis sowie Nüssen und Schokolade bin ich in den warmen Monaten sehr zurückhaltend. Diese Gewürze gehören zum Apfel und der Birne und die wiederum in den Herbst.“ Als (s)einen Geheimtipp, der sich besonders gut in Szene setzen lässt, gibt der Koch ein geistes Konfekt aus griechischem Joghurt und Süßkirschen mit feinem Bananen-Limettenorbet und Goldberger Erdbeerluft, einen



Sebastian Rauer ist bekannt für raffinierte Dessert-Variationen.

Espuma aus Dickmilch, Zitrone und Erdbeeren, preis. Das Rezept behält er für sich. Man kann das Dessert gern im Restaurant am Goldberger See genießen. Trotzdem verrät er, was sich an süßen Versuchungen schnell und raffiniert zaubern lässt: „Eine frische, vollreife Mango mit etwas Limettensaft, Zucker und Dickmilch sehr fein pürieren in einen Sahnesyphon füllen und kühl halten. Frische Erdbeeren und ausgestochene Melonenbällchen leicht mit dem im Tipp beschriebenen Sirup würzen und alles mit kühlem Mango-Espuma anrichten.“

## Schicken Sie uns Ihre Rezepte

Tragen Sie mit ideenreichen Rezepten aus den Kategorien Vorspeisen, Zwischengerichte, Hauptgerichte und Desserts zum Gelingen dieser Serie bei, die Sie bis zum 18. Juli 2015 einreichen können. Bitte senden Sie uns Ihre Rezeptvorschläge mit detaillierten Angaben zu Zutaten und Zubereitung möglichst per E-Mail an: [rezepte@medienhausnord.de](mailto:rezepte@medienhausnord.de) oder auf dem Postweg an die Adresse: [www.medienhausnord.de](http://www.medienhausnord.de), 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. Mit der Einsendung Ihres Rezepts erklären Sie sich bereit, dass unser Redakteur mit Ihnen Kontakt aufnimmt, um den Beitrag mit Ihnen zu entwickeln. Die ausgewählten Rezepte einer Kategorie werden bis zum 28. Juli 2015 jeweils dienstags auf unserer „Kochen & Genießen“-Seite samt einer kleinen Geschichte veröffentlicht. Wir planen außerdem, Rezepte und Geschichten 2016 in einem Rezeptbüchlein zu veröffentlichen.