

Kochen & Genießen

Geschmackvoll

Genuss ist bleibende Erinnerung

Ich liebe die Landschaft an der Elbe sehr. Der ebenso kraftvolle wie Ruhe ausstrahlende Strom hat etwas Faszinierendes an sich. Hier kann man entdecken und entspannen, den Alltag hinter sich lassen. Und weil es hier stets um anspruchsvolle Kulinarik geht: Man kann die Elbe auch als Genießer erleben. Im sogenannten Dreiländereck von Brandenburg, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern gibt es dafür eine Vielzahl von Gastlichkeiten aller Couleur, vom stilvollen Hotel über den urigen Landgasthof bis zur einfachen Restauration kann man sich alles aussuchen und verweilen. Dass diesbezüglich vom kulinarischen Anspruch her Unterschiede bestehen, liegt in der Natur der Sache. Kein Geringerer als Goethe hat weiland einmal gesagt: Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend... Was er damit auch immer gemeint haben mag, der Dichter war bekanntlich in jeder Hinsicht kein Kostverächter, er hat recht. Denn auch Essen hinterlässt bleibende Eindrücke, in die eine oder andere Richtung. Den Köchen kommt also die Aufgabe zu, die Nachhaltigkeit des kulinarischen Erlebnisses zu formen. Bleiben Sie in diesem Sinne neugierig, was ich auch künftig für Sie entdecke.

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

Tipp

Sprudelwasser statt Fett

Quark, Joghurt oder Mousse werden cremiger und weniger kalorienhaltig, wenn sie mit Sprudelwasser verrührt werden. Allerdings darf das Wasser nicht zu viele Mineralien enthalten. Das würde den Eigengeschmack des Desserts beeinträchtigen, erläutert die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM). Auch bei anderen Gerichten oder Zubereitungsarten lassen sich Kalorien sparen, wenn das Fett zum Teil oder ganz durch kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ersetzt wird. Mit Sprudelwasser aufgeschlagene Suppen und Soßen zum Beispiel werden der IDM zufolge schaumiger. Ein Teig werde lockerer, wenn ein Teil der Milch durch kohlenstoffhaltiges Wasser ausgetauscht wird. Und wird Gemüse in wenig Fett und etwas Mineralwasser gedünstet, bleibe es knackiger und verliere weniger Farbe.

Immer an der Elbe lang...

Kulinarische Entdeckerfahrt von A wie Alte Fischerkate nach B wie Boizenburg

MÖDLICH/BOIZENBURG

Für meinen 25. Beitrag im Rahmen dieser „Kochen & Genießen“-Seite habe ich mich auf kulinarische Entdeckerfahrt begeben und bin im Dreiländereck entlang der Elbe ganz neugierig gewesen, was es da Empfehlenswertes zu vermelden gibt. Ich kann es vorwegnehmen, das Ergebnis ist durchwachsen. Aber allein die herrliche Landschaft am blauen Band der Elbe ist diese Reise wert: Weitläufige Elbwiesen, malerische Gehöfte, kilometerlange Alleen als grüne Tunnel, verträumte Dörfer und weidende Schafherden. Kurz: Ein einmaliges Naturerlebnis.

Meine Tour beginnt in Lenzen. Hier gibt's eigentlich kulinarisch nichts Besonderes zu vermelden. Empfehlenswert hier vielleicht nur das „Haus am See“, das maritime Hausmannskost und exotische Spezialitäten verspricht. Probiert habe ich es nicht. Ein paar Kilometer weiter weiß ich aber in Mödlich ein Restaurant, das ich nur empfehlen kann. In der „Alten Fischerkate“ habe ich mich mit Küchenchef Jan Dreßler verabredet.

Der freundlich-aufgeweckte junge Mann sagt auch gleich, was man in seinem Restaurant erwarten kann: „Wir leben auf dem Land, unmittelbar an der Elbe. Dem entspreche ich mit meiner Küche, denn der Gast erwartet hier Gerichte, die in die Region passen. Was nicht heißt, dass ich mir keine Überraschungen einfallen lasse.“ Im Angebot sind meist Gerichte der brandenburgischen und mecklenburgischen Küche mit frischen und hochwertigen Produkten aus der Region.

Darunter natürlich Fisch aller Couleur, den der Fischer exklusiv für Jan Dreß-



In der Alten Fischerkate wird ländlich-fein gekocht. Küchenchef ist Jan Dreßler (Mitte).

FOTOS: RAGWITZ

ler anliefern. Daraus zaubern seine beiden Köche, ohne Geschmacksverstärker, versteht sich, schmackhafte Variationen. Gut gefüllte und ohne Effekthascherei angerichtete Teller, auch, wie es der Gast hier erwartet. Der Küchenchef vergisst aber nicht, zu sagen, dass es seine Mannschaft auch trefflich versteht, Fleischgerichte zuzubereiten, die keinen Vergleich mit anspruchsvoller Küche zu scheuen brauchen. Das glaube ich ihm aus Erfahrung auf's Wort. Aber ich muss weiter.

Eine echte Überraschung war für mich nur ein paar Autominuten weiter der „Alte Hof am Elbdeich“ in Unbesandten. Dieses Haus samt dem herrlichen Anwesen hat Potenzial zum echten Geheimtipp. Die Speisekarte ist auch hier ganz auf die Region ausgerichtet, verrät aber einiges vom kulinarischen Anspruch der Betreiber. Lammfilet, Rindertopf, in Kräutern marinierte saisonale Gemüsesorten mit Hirtenkäse und Camembert. Oh,

Rezept der Woche

Mecklenburger Schmorgurkentopf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 bis 5 mittelgroße Gurken, 500 bis 600 g Hackfleisch vom Schwein, fetter Speck, Zwiebeln, Lorbeer, Piment, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, Dill (mengenmäßig ganz nach Geschmack einsetzen)

ZUBEREITUNG:

Den Speck auslassen, die Zwiebeln hinzugeben und etwas anschwitzen. Die geschälten, halbierten, ausgehöhlten und in große Stücke geschnittenen Gurken hinzugeben. Lorbeer, Piment, Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben und alles nach Geschmack abschmecken. Das Ganze schmoren bis die Gurken glasig werden, aber noch schön fest sind. Sind die Gurken fest und trocken, kann man etwas Hühner- oder Fleischbrühe hinzugeben, sind sie eher wässrig, geht auch etwas gekörnte Brühe. Den gehackten Dill und Essig hinzugeben und alles weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Schweinemett wie für Bratklopse anrichten und mit dem Teelöffel abstechen und in Wasser mit Lorbeer, Piment, Salz und Zucker garziehen lassen. Die Klößchen zusammen mit den fertigen Gurken nach Belieben anrichten. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Das Rezept stammt von Joachim Rummel aus der Ratsstube in Boizenburg



Joachim Rummel steht für bodenständige Küche mit Pfiff.

wenn ich dort genügend Zeit gehabt hätte...

Dafür geht's dann kulinarisch eher als Niemandland weiter. Durch eine Umleitung musste ich ab Tripkau noch näher an die Elbe. Hier im niedersächsischen Teil der Kurzreise, verhungert oder verdurstet der Wanderer buchstäblich. Es sei denn, man hat sich picknicktechnisch eingedeckt. Einzig in Neuhaus, der heimlichen Hauptstadt dieser von Mecklenburg umschlungenen Enklave, wartet empfehlenswerte Gastlichkeit beispiels-

weise im Hotel „Hannover“ oder dem gegenüberliegenden „Lindenhof“.

In Dömitz kann ich guten Gewissens nur das Restaurant am Dömitzer Hafen empfehlen. Dort kann man neben Fisch & Co. auch Auerochsenprodukte genießen. Das ist einmal eine ganz neue geschmackliche Nuance. Ein paar Kilometer weiter, wieder eine Adresse für gutes Essen gibt. Aber aufgepasst, das Haus hat ab März nur am Wochenende und im Winter nur nach Vereinbarung geöffnet. Zu guter Letzt sei noch darauf hingewiesen, dass man auch im „Restaurant Stadt Boizenburg“ gut essen kann, das im Volksmund immer noch „Kohlenstaub“ genannt wird.

Dort kehre ich wie selbstverständlich bei Gudrun und Joachim Rummel ein, deren Gastlichkeit ich schon seit über 20 Jahren zu schätzen weiß. Der Küchenchef bietet eine Vielzahl sehr pikanter Gerichte an. Sein Schmorgurkentopf aber ist schon eine Legende. Allein dafür lohnt sich ein Ausflug an den

malerischen Wall in der Elbestadt. Dem konnte ich schließlich nicht widerstehen. Jetzt hätte ich fast ausgerufen: „Lecker“. Nix da, vorzüglich abgeschmeckt und angerichtet...

Und Joachim Rummel vergisst auch nicht, zu erwähnen, dass es in Krusendorf nahe Neuhaus mit dem „Landhaus Elbwiesen“ noch eine Adresse für gutes Essen gibt. Aber aufgepasst, das Haus hat ab März nur am Wochenende und im Winter nur nach Vereinbarung geöffnet. Zu guter Letzt sei noch darauf hingewiesen, dass man auch im „Restaurant Stadt Boizenburg“ gut essen kann, das im Volksmund immer noch „Kohlenstaub“ genannt wird.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag lesen Sie, wo Sie im hohen Nordosten kleine, aber feine gastliche Einkehr finden.

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

Käse macht satt

Beliebte Alternative zu süßer Nachspeise

Käse ist ein guter Sattmacher. Daher wird er gern zum Abschluss einer Mahlzeit anstelle einer süßen Nachspeise gereicht. Dass er den Magen schließt, hängt laut Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft mit den enthaltenen freien Fettsäuren zusammen. Sie regen die Darmwand zur Freisetzung von Hormonen an, die die Magenbewegung bremsen und dazu führen, dass sich der Darmausgang schließt. So bleibt die Nahrung länger im Magen, der dem Hirn signalisiert, dass er gut gefüllt ist.



Zum Abschluss mal nichts Süßes: Käse zum Nachtisch füllt den Magen. FOTO: LVBM

Der Biege-Test

Frische Bohnen brechen glatt durch

Frische grüne Bohnen erkennen Verbraucher daran, dass sie beim Biegen glatt durchbrechen. Die Bruchstelle muss grün und saftig sein, erläutert der Bayerische Bauernverband. Da sich das Gemüse nicht lange hält, wird es am besten unmittelbar nach dem Kauf verarbeitet. Alternativ lässt es sich auf Vorrat einfrieren.

Der Bauernverband rät, nach dem Waschen die Enden der Bohnen knapp abzuschneiden, sie eventuell in Stücke zu teilen und zu blanchieren. Nach dem Abschre-

cken können sie portionsweise tiefgekühlt werden.

Vor dem Verzehr muss das Gemüse allerdings nochmals richtig gekocht werden. Denn das Blanchieren reiche nicht aus, um die giftigen Eiweißverbindungen zu zerstören, die in rohen Bohnen enthalten sind, erläutert der Verband. Das Gemüse darf deshalb grundsätzlich nie roh gegessen werden. Bekömmlicher werden gegarte Bohnen in Kombination mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Kümmel, Fenchel oder Bohnenkraut.