

## Kochen &amp; Genießen

## Weinkunde

## Wenig Säure bei Federweißem

Zu frischem Federweißem serviert man am besten herzhaftere Gerichte: „Esskastanien, Zwiebelkuchen, Quiche oder auch Sauerkraut mit Bratwurst passen gut“, sagt Ernst Büscher vom Deutschen Weininstitut. Ein guter Federweißer sollte nicht zu viel Säure enthalten, daneben angenehm mild und fruchtig schmecken. Am besten trinkt man den halbvergorenen Wein leicht gekühlt.

## Welcher Wein zum Fisch?

Spritzig oder fruchtig, würzig oder samtig: Die Geschmackspalette im Regal ist groß, doch welcher Wein passt am besten zu welchem Fisch? Grundsätzlich liegen Verbraucher mit trockenen Weinen am besten. Anders sieht es bei Gerichten mit sahnigen Soßen oder gegrilltem Fisch aus.

**RIESLING:** Er schmeckt fein nach Frucht und hat eine spritzige Säure. Diese Rebsorte passt am besten zu Kabeljau, Seezunge und allgemein zu gedünstetem Fisch.

**GRAUBURGUNDER UND CHARDONNAY:** Sie schmecken kräftig und haben eine feine Säure. Ideal zu geräuchertem Fisch, zu kräftigen Soßen und Gerichten mit Knoblauch.

**SILVANER:** Ist sehr vollmundig und mild. Er ist eine ideale Ergänzung zu Fisch unter der Kräuterkruste und fein gewürzten Gerichten.

**SPÄTBURGUNDER:** Diese Sorte schmeckt fruchtig und samtig. Sie wird am besten zu Thunfisch sowie gegrilltem Fisch serviert.

## Die kulinarischen Musketiere

Jährliches Event „Siewert & Friends“ in Heiligendamm / Wenn Rony Siewert ruft, kommen seine kochenden Freunde in den Nordosten

**HEILIGENDAMM** Ein Mantel- und Degenstück ist es sicher nicht, das etwa alle zwei Jahre im Grand Hotel in der Weißen Stadt am Meer aufgeführt wird. Aber der Leitspruch der legendären Musketiere „Einer für alle, alle für einen...“ macht in diesem Zusammenhang schon Sinn. Denn wenn Sternekoch Rony Siewert, der beste Koch im Nordosten, einlädt, kommen seine Freunde gern von weit her, um mit ihm gemeinsam für eine exzellente kulinarische Gala aufzutischen.

In diesem Jahr folgten seinem Ruf Jörg Lawerenz aus Hessen, André Tienelt aus Baden-Württemberg, Mirko Gaul aus Nordrhein-Westfalen, Marcello Fabbri aus Thüringen und Johannes Fuchs aus dem österreichischen Fuschl bei Salzburg. Die kürzeste Anreise hatten Alexander Ramm aus dem Jagdhaus Heiligendamm und Steffen Duckhorn, der im Kurhaus des Grand Hotels kocht. Die Spitzenköche kennen sich seit Jahren und lassen sich stets eine Menge einfallen, um immer wieder neue kulinarische Kreationen und Kochkunst auf höchstem Niveau zu präsentieren.

„Siewert & Friends“ haben eine vielseitige geschmacklich-kompositorische Palette aufgebildet, die von diversen Fisch- und Wildgerichten über Pasta, deftige Berliner Currywurst, Schinkenplatten und Pulled Beef Burger bis hin zu einem verführerischen Dessertbuffet und Schokoladenkreationen der Halloren Schokoladen Fabrik reicht. Um im Vergleich zu den Musketieren zu bleiben, die Akteure des Abends haben es trefflich verstanden, mit feinem kulinarischen Florett um die Gunst der durchweg begeisterten Gäste zu fechten. Das waren echte Gaumenfreuden, bei denen erstklassige Produkte und Zutaten zu fulminanten Gängen mit höchst interessanten geschmacklichen Nuancen entwickelt wurden.

Dem nicht nach stand eine Auswahl erlesener Weine von der Mosel, aus der Pfalz, Baden-Württemberg und von den Elbhängen in Sachsen. Von dort war sogar Dr. Georg Prinz zur Lippe persönlich angereist, der seine Spitzenweine präsentierte und voll des Lobes über die Gala war. Das sei, so der Gewinner, genau der richtige Rah-



„Siewert & Friends“ sind Garanten für perfekte Kochkunst und höchsten Genuss.

FOTO: MHR

men für eine Liaison von Speisen und Wein. Rony Siewert war die Freude buchstäblich ins Gesicht geschrieben, wieder einmal mit guten Freunden zu kochen und gemeinsam Neues auszuprobieren. Der kulinarische Trend der Zeit, meint er, ist und bleibt das Verarbeiten von regionalen Produkten, um diese mit viel Fantasie und Perfektion auf dem Tel-

ler zu zaubern. „Der Trend liegt auch in der Rückbesinnung auf das vermeintlich Einfache und das Auge auf das Produkt und dessen Geschmack zu lenken“, so Siewert weiter. Es komme vor allem darauf an, den Eigengeschmack hervorzuheben und nicht zu verfälschen. Was nicht heißt, dass ein Koch auch zu Experimenten bereit sein muss, meint er augen-

winkend. Hotel-Direktor Thomas Peruzzo zeigte sich höchst zufrieden: „Das war ein weiterer Höhepunkt eines insgesamt erfolgreichen Jahres. Anspruchsvolle Kulinarik soll auch weiterhin ein Markenzeichen unseres Hauses sein. Das trägt neben einem erstklassigen Service wesentlich zum guten Ruf des Hotels bei.“

Michael H. Max Ragwitz

## Geröstete Bucheckern verfeinern den Salat

Wer im Wald oder auf Parkwegen Bucheckern findet, sollte zugreifen. Denn die Nüsse lassen sich vielfältig in der Küche einsetzen. Zu Mehl geschrotet, kann man sie zum Backen verwenden, frisch geröstet sind sie eine leckere Salatzutat. Darauf weist der Naturschutzbund Deutschland hin.

Um Bauchschmerzen zu vermeiden, sollte man Bucheckern aber nur in geringen Mengen roh essen.

Die Nüsse enthalten den schwach giftigen Stoff Fagin. Beim Rösten in der Pfanne baut sich dieser Stoff ab. Bucheckern sind enthalten neben 40 Prozent Fett auch Zink und Eisen.



## Ernährungsirrtum: Spinat macht gar nicht stark

Spinat gilt oft als Kinderschreck. Viele Eltern versuchen ihrem Nachwuchs das gesunde Gemüse mit dem Argument „Davon wirst du groß und stark“ schmackhaft zu machen. Auch mancher Sportler greift zu Spinat – der soll schließlich gut für das Muskelwachstum sein. Aber stimmt das eigentlich?

„Nein“, sagt Helga Strube, ernährungsmedizinische Beraterin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Sektion Niedersachsen.

„Es ist wohl einer der bekanntesten Ernährungsirrtümer, dass Spinat besonders viel Eisen enthält“, sagt Strube. Schuld daran sei wohl ein einfacher Druck- oder Übertragungsfehler aus alten Nährwerttabellen: „Statt 35 bis 40 Milligramm sind etwa 3,5 bis vier Milligramm Eisen in 100 Gramm Spinat enthalten, zum

Muskelaufbau à la Popeye reicht das nicht.“ Zudem ist das in Spinat enthaltene pflanzliche Eisen nicht so gut verwertbar, wie zum Beispiel das in Fleisch. Strube rät, Spinat deshalb zusammen mit Vitamin C zu verzehren, das könne die Eisenausschüttung verbessern. Grundsätzlich lasse sich der Muskelaufbau nicht allein mit dem Verzehr von einem Lebensmittel erreichen.



## Geschmackvoll

## Max is(s)t verräterisch...

Dieser Tage brachte uns die Post ein Päckchen, das ich erst meiner Frau zuordnete. Der Inhalt aber entpuppte sich als liebevoll zusammengestellter Gruß meiner Freunde Petra und Bert aus Marlow. Mit denen habe ich dieses Jahr auf einer Show-Bühne in Barth gekocht. Und die liebe Petra hat uns neben einem Glas selbst erzeugtem Honig auch ein Gläschen mit zunächst undefinierbarem Inhalt geschickt. Der stellte sich als Pilz namens Judasohr heraus. Hätten Sie gewusst, dass es solche Dinger gibt, die auch als Holunderpilz oder Holunderschwamm, Ohrlappen- oder Wolkenohrpilz bezeichnet werden?

Ich jedenfalls fiel aus allen Wolken und war ganz wild darauf, daraus etwas zuzubereiten. Der Name geht übrigens auf den Judas zurück. Sie wissen schon, das war der Apostel, der Jesus mit einem Kuss verräterisch in die Pfanne gehauen und für ein kleines Handgeld der Gerichtsbarkeit ausgeliefert hat. Der Legende

nach soll sich Judas nach der Verurteilung von Jesus Christus an einem Holunderbaum erhängt haben. Der markante Baumpilz, den man auch hierzulande finden kann, trägt seinen heutigen deutschen Namen. Mit ihm kann man beispielsweise eine süß-saure, aber sehr scharfe Suppe aus der chinesischen Küche zubereiten. Dafür bringt man für zwei Personen einen Liter Brühe zu kochen. Die kann man sozusagen „frei Schnauze“ aus angebratenen Lauchzwiebeln, Möhren und Sellerie sowie etwas Hühnerfond ganz nach Geschmack herstellen. Das Gemüse kann man übrigens drin lassen. Aber wer etwas auf seine Brühe hält, der nimmt es heraus. Max jedenfalls macht es so.

Dazu gibt man eine Handvoll frischer oder etwa zehn bis 15 Minuten in mehrfach abgeseigtem lauwarmen Wasser eingeweicht getrockneter ganzer oder in Streifen geschnittener Judasohren, etwa ebenso viele Bambussprossen und 50 Gramm Glasnudeln hinzu, die auch bereits vorgekocht sein können.

In der asiatischen Küche werden die Pilze übrigens Mu-Err-Pilze genannt, die nach dem Einweichen zu ganz schön großen Schlappohren mutieren können. Also aufpassen, damit man sich in der Menge nicht verschätzt und einem die Ohren nicht überquellen. Damit man auch etwas zu kauen hat, kommen noch 200 Gramm in Streifen geschnittenes, gut angebratenes Schweinefleisch dazu. Das Ganze lässt man fünf Minuten kochen.

Danach nimmt man die Suppe vom Herd und gibt unter schnellem Umrühren eine Mischung aus je zwei Esslöffeln Essig oder Zitrone, Sojasoße und Speisestärke hinzu. Sodann wird die Suppe mit ein bis zwei Esslöffeln Zucker und je nach Lust auf Schärfe mit reichlich Sambal Oelek oder Pfeffer abgeschmeckt. Nun kommen noch flugs zwei Eier in eine mit Öl heiß gemachte Pfanne. Alles gut verrühren, die Eier zerrupfen und rein in die Suppe. Die schmeckt richtig

heiß serviert sehr pikant und heizt gar trefflich ein. Versprochen. Das birgt weiteres Genusspotenzial danach. Ich habe mich übrigens schlau gemacht: Die Judasohren lassen sich küchentechnisch vielfach kombinieren. Eine kulinarische Trilogie aus den schwarzen Pilzen hat mir besonders gut gefallen. Die stelle ich Ihnen auch in meiner virtuellen Sammlung vor. Also halten Sie schön die Augen und Ohren

offen. Und was hat das nun alles mit Verrat zu tun? Der fränkische Ritter Wolfram von Eschenbach sagte einmal vor vielen hundert Jahren: „Die Tafelrunde ist enteert, wenn ihr ein Falscher angehört.“ Passen Sie also auf, mit wem Sie sich an einen Tisch setzen. Zum Essen und Trinken gehören schließlich gutmütige Leute.

Michael H. Max Ragwitz  
www.kulinarische-portraits.de

