

## Kochen &amp; Genießen

## Geschmackvoll

## Kunst kommt von Können

Kennen Sie auch den alten Kalauer, wenn jemand vom Friseur kommt und gefragt wird: „Na, der Friseur war wohl nicht da?“ So ging es mir kürzlich in einem \*\*\*\*-Sterne-Hotel im Landkreis Ludwigslust-Parchim beim Mittagessen. Ich war geneigt zu fragen, ob der Koch vielleicht durch den Zimmerservice vertreten wurde. Habe aber meine Meinung trotzdem pointiert an die Frau gebracht. Jedenfalls stammte die Vorsuppe aus dem Fertigwaren-Regal und war zudem einfalllos oder gar nicht gewürzt und abgeschmeckt. Den Hauptspeisen auf der ohnehin sehr übersichtlichen Speisekarte mangelte es gleichermaßen an geschmacklicher Ausgewogenheit. Ganz zu schweigen davon, dass der Grauburgunder aus der Pfalz wie ein vergorenes Reinigungsmittel schmeckte und der Service offensichtlich überfordert war. Alles in allem: Note sechs, setzen... Wie viel wohltuender ist es dagegen, in ein Restaurant zu kommen, in dem fachliches Können serviert wird. Ich schätze in diesem Sinne kulinarische Kreativität und Unkonventionalität sehr. Da sind Häuser wie der „Alte Hof am Elbdeich“, egal, ob mit kulinarischen Meriten ausgezeichnet, oder nicht, wahre Leuchttürme für den Gast, der anspruchsvolle, aber bodenständige Kost schätzt. Klasse statt Masse, das ist die Devise.

Michael H. Max Ragwitz



www.kulinarische-portraits.de

## Tipp

## So gelingt Hefeteig besser

Für einen guten Hefeteig dürfen die Zutaten nicht zu kalt sein. Denn Hefe entfaltet ihre Triebkraft erst mit etwas Wärme, teilt die Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft mit. Milch sollte deshalb zumindest Zimmertemperatur haben – sie darf aber nicht wärmer als 40 Grad sein, damit die Hefe nicht an Aktivität verliert. Am besten erwärmt man die Milch langsam in einem Topf bei mittlerer Temperatur und unter regelmäßiger Rührung. So wird sie gleichmäßig warm, und man verhindert, dass die Milch anbrennt.



FOTO: LVBM

## Raffinierte Normalität erleben

Im „Alten Hof am Elbdeich“ wird regionale Naturküche aufgetischt

**DÖMITZ** Vielleicht erinnern Sie sich, liebe Leser, meine 25. Kolumne im Rahmen dieser Serie hatte eine Art kulinarische Landpartie entlang der Elbe zum Inhalt. Damals wurde ich auch auf ein gastliches Domizil in Lenzerwische/OT Unbesandten direkt am Elbdeich aufmerksam. Kein Wunder also, dass ich das einmal näher in Augenschein nehmen musste. Und ich habe den nochmaligen Weg nicht bereut und bin beeindruckt von dem, was ich dort gesehen und erfahren habe.

Die Gastgeber, Annett Senst und Dirk Wolters, strahlen einladende Herzlichkeit aus, die sofort heimisch werden und Neugier aufkommen lässt. Das frisch verheiratete Ehepaar steht nicht nur oft gemeinsam in der Küche, es bestreitet auch alle anderen organisatorischen Dinge im Restaurant und Hotel im Stil eines Dream-Teams, das sichtlich unheimlich Spaß daran hat, seine Visionen von Gastlichkeit und Kulinarik umzusetzen.

So, liebe Frau Senst, was kann man denn nun von und aus ihrer Küche erwarten? Die aufgeweckte Vierzigerin lächelt und antwortet spontan und nahezu ohne Punkt und Komma: „Ganz einfach, wir bieten Naturküche mit ayurvedischem Anspruch, also bekömmliche Verarbeitung der Lebensmittel, an. Unsere Gerichte sind vor allem saisonal und regional geprägt, aber im Detail modern und spannend zubereitet, eben immer etwas anders. Ich bringe es mal auf einen Punkt: Wir leben raffinierte Normalität.“

Ein Blick in die Speisekarte beweist mir, dass die beiden mir nichts vom kulinarischen Pferd erzählen. Neben einer Tageskarte entwickelt das Ehepaar, das übrigens ausschließ-



Im „Alten Hof am Elbdeich“ wird in Familie gekocht. Das macht offensichtlich Spaß.

unten: Malerisches Ambiente am Elbdeich

FOTOS: RAGWITZ

lich festangestellte Mitarbeiter für Hotel und Service beschäftigt, jeweils eine saisonale Karte. Und die haben es durchaus in sich. Die Palette reicht von Edelfisch-Variationen über Deftiges von der Knolle mit diversen Fleischbeilagen oder „Fisch mal modern...“, ein Steinlachsfilet an mariniertem Endiviensalat, hausgemachten Bandnudeln und Gemüsejuvenile, bis hin zu einer „Kräuterhexe aus dem Ofenloch“. Das sind in Kräutern, Balsamico und Olivenöl marinierte heimisch-saisonale Gemüsesorten, die mit Hirtenkäse und Camembert gebacken und mit

Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit müssen in der Weihnachtszeit nicht aufs Plätzchenbacken verzichten. Sie müssen nur einige Besonderheiten beachten. Darauf weist die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG) in Stuttgart hin. Gluten ist ein Klebereiweiß und kommt in Lebensmitteln mit Weizen, Roggen, Dinkel oder Gerste vor.

**TIPP 1:** Zuerst sollten Betroffene bei den Zutaten noch einmal genau prüfen, ob sie tatsächlich glutenfrei sind. Als Ersatz für Weizenmehl kommt zum Beispiel Kartoffel-, Braunhirse- oder Kastanienmehl infrage. Als

Verdickungsmittel für die Bindung eignen sich etwa Guarkernmehl, Flohsamenschalen, Johannisbrotkernmehl oder Pfeilwurzelsstärke.

**TIPP 2:** Damit alle benötigten Kochutensilien ebenfalls glutenfrei sind, reinigen Hobbyköche sie vor dem Einsatz besser sehr gründlich. Vor dem eigentlichen Beginn der Backsession sollte man zudem alle Zutaten auf Zimmertemperatur aufwärmen – so lässt sich ein glutenfreier Teig gut verarbeiten.

**TIPP 3:** Ein glutenfreier Teig ist weicher und klebriger als

## Rezept der Woche

## Köstliche Knolle mit Kräutern

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kg mehlig Kartoffeln, Salz, 100 bis 125 g Kartoffelstärke, 1 Prise Muskat, 400 g Wirsing, 2 EL Pinienkerne, 120 g Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 2 EL Semmelbrösel, 1 Prise Kardamom, Muskatblüte, Zimt, Ingwer, Nelke, je eine kleine Menge frischer oder getrockneter Thymian, Bohnenkraut, Salbei, 20 g Butter, 5 Stiele glatte Petersilie

## ZUBEREITUNG:

Kartoffeln waschen und etwa 25 Minuten in Salzwasser kochen. Inzwischen für die Füllung den Wirsing waschen, putzen und die Blätter fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb bräunen. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Gewürze nach und nach darin anrösten. Wirsing und gehackte Kräuter dazugeben und kurz mit garen, dann vom Herd nehmen. Semmelbrösel und Pinienkerne unterheben und abkühlen lassen. Die Kartoffeln abgießen, gut abdampfen lassen und noch heiß pellen. Durch die Kartoffelpresse drücken und in eine Schüssel mit Kartoffelstärke mischen und durchkneten. Mit Salz und Muskat abschmecken. Ein langes Stück Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit Kartoffelstärke bestäuben und die Kartoffelmasse 1 cm dick, rechteckig ausrollen. Die Füllung darauf gleichmäßig verteilen. An einer langen Seite einen etwa 6 cm breiten Rand freilassen. Von der anderen langen Seite vorsichtig zusammenrollen. Die Kartoffelrolle sollte nun mind. 2 Stunden kühl gelagert werden. Frischhaltefolie an einer Seite öffnen und etwa 3 cm breite Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und portionsweise bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dazu passen sehr gut Gemüse und Rindfleischstreifen.

Das Rezept stammt von Annett Senst, Küchenchefin im „Alten Hof am Elbdeich“ in Unbesandten. Das vollständige Rezept mit Gemüse und Rindfleischstreifen gibt es im Internet: [www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm](http://www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm)



zudem eine ganz individuelle Atmosphäre, die an einen großen Familientisch daheim erinnern. Nach anfänglicher Skepsis sind die Gäste durchweg begeistert, zumal wir auch erläutern, was wir da auf-tischen und welche Geschichten sich eventuell damit verbinden.“

Wichtig ist für das Paar auch, dass die Produkte für ihre Gerichte aus der Region stammen. Das Wild liefern Jäger aus der Wische. Dort wachsen auch die Rinder in ganzjähriger Freilandhaltung auf. Was fehlt, liefert der Schlachthof in Perleberg wunschgemäß und in bester Qualität. Das Gemüse stammt aus dem nahen Quitzow, die Kartoffeln ohnehin

aus der Region, Käse und Kräuter kommen aus Mecklenburg und Meyenburg in die Küche „gerollt“. Ob Bio oder nicht, frischer geht es nicht, meint Annett Senst augenzwinkernd, und fügt hinzu, dass man sich auch dem Prignitzer Nationalgericht, dem Knieperkohl, mit der hauseigenen Kreativität widmen möchte. „Küche ist schließlich bei uns Tradition“, so ihr treffendes Schlusswort, bevor sie flugs wieder in die Küche eilt.

Michael H. Max Ragwitz



Am nächsten Dienstag erfahren Sie, was man alles mit dem Ei anfangen kann.

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

## Zimtsterne, Lebkuchen, Vanillekipferl

Auf die typischen Weihnachtsschmankerl muss niemand verzichten: Tipps zum glutenfreien Backen



Auf das Plätzchenbacken in der Weihnachtszeit müssen Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit nicht verzichten.

FOTO: ANDREA WARNECKE

ein herkömmlicher Teig: Ist er zu klebrig, hilft es, ihn ein paar Stunden in den Kühlschrank zu legen. Zum Ausrollen legt man den Teig dann einfach zwischen zwei Lagen Backpapier. So bleibt er nicht an der Rolle hängen. Wer lieber mit den Händen kneten will, nimmt hierfür am besten Einmalhandschuhe.

**TIPP 4:** Typisch weihnachtliche Gewürze wie Zimt, Nelke, Anis, Kardamom und Vanille sind von Natur aus glutenfrei. Vorsichtig sollten Betroffene aber sein, wenn sie fertige Gewürzmischungen kaufen: Hier könnte Gluten enthalten sein.