

FS-GAST

**Expertentipp****Welcher Wein wozu?**

Beim genussvollen „Welcher Wein wozu?“ lässt meiner Meinung nach ein Kräutermenü nicht mehr viele Möglichkeiten offen. Zudem gelten einige Zutaten wie Bärlauch-Brennnessel-Paste, Beinwell, Meerrettich oder Vogelmier nicht gerade als weinkompatibel. Die saftigen, frischen, blumigen und fruchtbetonten Weine haben hier kaum eine Chance.

Dafür punkten herbe Sorten mit sogenannter „Grüner Note“. In der Aromenlehre werden diese als vegetabil bezeichnet. Hierzu zählen z.B. Minze, grasartige Aromen wie Efeu, grüner Paprika, Thymian und



Michael Kugel

Johannisbeerknospe. Auch erdige Noten kommen in der Weinsprache vor, diese erinnern an Pilze, Moos und Trüffel und wieder andere werden als „trocken“ beschrieben, gemeint sind Heu und Tee.

Typische Vertreter dieser Aromen können Sorten aus kühlen Anbauzonen sein. Drei Rebsorten picke ich hier heraus. Bei den weißen sind es Chenin und Sauvignon Blanc und der rote heißt Cabernet Franc. Am längsten Fluss Frankreichs, der Loire, wachsen neben einer Fülle an Möglichkeiten auch eine große Auswahl unterschiedlicher Qualitäten. Von Muscadet im Mündungsgebiet ganz im Westen bis Sancerre und Pouilly am Oberlauf im Osten. Dazwischen liegen u.a. Anjou-Saumur und Touraine. Diese Weine bieten neben vegetabilen Noten auch eine knackige Säure und erfrischen mit zartem Körper und leichter Eleganz.

Noch ein Tipp: Riecht der Wein nach Zwiebel, Liebstöckel oder Kohl, mag das zwar auch den Vegetarier entzücken, ist aber in diesem Fall - sofern es nach dem Belüften nicht verschwindet - leider ein Fehlton und sollte im Wein besser nicht entdeckt werden.

www.weintip.de

**Kräuter-Abc****Beinwell**

Die frischen Beinwellblätter weisen einen hohen Eiweißanteil auf; diese Proteine sind biologisch sehr hochwertig und in ihrem Nährwert durchaus mit tierischem Eiweiß vergleichbar. In der Mittelschweiz backt man die Blätter in Teig. Die rauen Blätter des Beinwells eignen sich besonders gut dafür. Seine großen Blätter können auch zum Einwickeln benutzt werden. Der Beinwell liebt Stickstoff. Als Standort werden sonnige bis halb schattige, feuchte, nährstoffreiche Böden, am liebsten Lehm Böden, Gräben oder feuchte Wegränder bevorzugt, sowie feuchte Wiesen, Ufer, Auenwälder und Moorwiesen bis in Höhenlagen von 1000 Metern. Beinwell ist eine sehr alte Heilpflanze, die als Knochenheilmittel genutzt wurde. Schon Hildegard von Bingen und Paracelsus sollen die Pflanze zu Heilung von Knochenschäden und Geschwüren benutzt haben.

So erreichen Sie die Redaktion Essen und Trinken: Inge Thaetner  
Telefon: 0561 / 203 1407  
E-Mail: thr@hna.de

**Wiesengrünes Frühlingserwachen - vegetarisch**

Im Restaurant „Zum Jean Bonnet“ in Kelze wird die Küche der Hugenotten neu definiert - Beispiel Wildkräutermenü

Der französischen Landküche, die die Hugenotten einst nach Kelze gebracht haben, fühlt sich das Team vom Gasthaus „Zum

Jean Bonnet“ verpflichtet. In mehrgängigen Menüs soll die französische Esskultur genüsslich zelebriert werden. Dabei spielen Produkte aus der Regi-

on und die gute Portion auf dem Teller eine wesentliche Rolle. Wilde Zutaten steuert die Gartenbau-Technikerin Annette Zimmermann bei. Die

Kräuterfachfrau hilft, den Geschmack der Landschaft zu vermitteln. Diemeltal, Mageresen, Waldrand - alles schmeckt anders.



Uwe Schönefeld hat seine Kochausbildung in Wörlitz absolviert. Dass der 26-jährige Spaß am Kochen gefunden hat, daran habe sein Großvater wesentlichen Anteil, sagt er. Von ihm habe er viel gelernt. Die Küche des Hugenotten-Restaurants habe ihre eigene Herausforderung. Das aufwändige Zupfen der Wildkräuter gehört unbedingt dazu.

www.zum-jean-bonnet.de



Was aussieht wie eine Fleischfrikadelle, ist ein ganz und gar fleischfreier Klops. Geräucherter Käse - hier aus dem nahen Hofladen - wird mit einem Teig aus Grünkernschrot umhüllt. Ein Bett aus Beinwell ergänzt das vegetarische Gericht. Foto: Lantelmé

**Krosse Kruste um den Käse**

Geräucherter Diemeltal-Käse in Grünkernkruste auf in Butter geschwenktem Beinwell

Die schöne Landschaft um das Hugenottendorf Kelze (Stadt Hofgeismar) soll sich auf den Tellern wiederfinden. Deshalb versucht das Team des Landgasthauses „Zum Jean Bonnet“ Gerichte zu komponieren, deren Zutaten in Feld und Flur zu finden sind.

Unbedingte Voraussetzung: Kräuterfrau, Wirt und Koch arbeiten Hand in Hand, also miteinander.

**Zubereitung**

Für die Grünkernkruste alle Zutaten - außer dem Käse - zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Käse in vier Rechtecke schneiden und jeweils mit Teig ummanteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und goldgelb ausbacken.

Den Beinwell waschen, kurz blanchieren, abtropfen lassen. Nach Belieben klein schneiden oder ganz lassen. Die Zwiebel schälen und wür-

fel. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Beinwell und die Brühe hinzufügen, unterrühren und mit geschlossenem Topf zehn Minuten garen.

Die gefüllten Grünkernblätter auf dem Beinwell-Gemüse anrichten.

**ZUTATEN**

Für 4 Personen

280 g Grünkernschrot, in Salzwasser weich gekocht oder ganzer Grünkern (wie Schrot gekocht) und püriert,  
1 Ei,  
1 - 2 El Mehl,  
Salz, Pfeffer nach Geschmack,  
80 g geräucherter Schnittkäse,

200 g Beinwellblätter (nicht größer als eine Handspanne lang),  
1 Zwiebel,  
60 g Butter,  
etwas Gemüsebrühe zum Angießen,  
Muskat,  
Pfeffer und Salz nach Geschmack.



Zum Abschluss des grünen vegetarischen Menüs gibt es ein erfrischendes Sorbet. Foto: Lantelmé

**Abenteuer Dessert**

Kühlendes aus Vogelmier und Meerrettich

Vogelmier nur für den Wellensittich? Von wegen. Werfen Sie Ihre Vorstellungen über Bord und lassen Sie sich ein auf ein überraschendes Geschmacksabenteuer. Nur aus vier Zutaten hat das Team vom Landgasthaus „Zum Jean Bonnet“ das Dessert geschaffen.

**Zutaten für 4 Personen**

100 g Meerrettich,  
100 g Vogelmier (ohne Blüten),  
2 l Wasser,  
60 g Zucker in 60 ml Wasser aufgekocht (Läuterzucker).

**Zubereitung**

Meerrettich schälen und raspeln. Vogelmier waschen und klein schneiden. Alles in einem Gefäß mit Wasser 3 bis 4 Stunden durchziehen lassen. Abseihen und die Flüssigkeit mit dem Läuterzucker verrühren. Entweder in der Eismaschine zu Sorbet verarbeiten oder ins Eisfach stellen. Dann muss die Masse alle 20 Minuten durchgeschlagen werden, bis sie eine cremige Konsistenz annimmt und sich spritzen lässt. Das Sorbet in einen Spritzbeutel mit Tülle füllen und in Dessertgläser spritzen.

**Blätterpäckchen mit Innenleben**

Hors d'œuvre: Bärlauch, Weizen, Frischkäse und Brennnesselsamen

Schon die Vorspeise weist den Weg ins Kräuterparadies von Annette Zimmermann. Grüner und frischer geht es kaum.

**Zutaten für 4 Personen**

24 große Bärlauchblätter,  
50 g Bärlauch,  
50 g Weizen,  
20 g Frischkäse,  
Salz und Pfeffer nach Geschmack.

**Zubereitung**

Für die Füllmasse Weizen in Salzwasser weich kochen, abtropfen und abkühlen lassen. Zusammen mit gewaschenem, abgetropften, grob zerkleinerten Bärlauchblättern, Frischkäse, Pfeffer und Salz in einen Behälter geben und pürieren. Etwa eine Stunde durchziehen lassen, damit die Flüssigkeit vom Weizen aufgesogen wird. Je zwei der 24 ge-

waschenen Bärlauchblätter kreuzweise übereinander legen und einen Teelöffel voll Füllmasse in die Mitte setzen. Die Enden des inneren Blattes darüber schlagen, die Enden des unteren Blattes von der anderen Seite um das Röllchen wickeln. Zum frisch Verzehren mit einem Spießchen fixieren. Zum Einkochen hochkant in ein weites Glas stecken, mit Öl bedecken und bei 120 Grad zwanzig Minuten lang einkochen.

Für die Paste aus Bärlauch und Brennnesselsamen braucht man  
100 g Bärlauch in Öl,  
60 g Brennnesselsamen,  
Salz, Pfeffer nach Geschmack.  
Alle Zutaten in ein Gefäß geben und pürieren, dann etwa eine Stunde durchziehen lassen. Die Masse sollte sich mit dem Eisportionierer zu Kugeln formen lassen, eventuell müssen Öl oder Brennnesselsamen ergänzt werden. Fantasievoll anrichten.



Gefüllte Bärlauchblätter und eine Bärlauchkugel, die in Brennnesselsamen gewälzt wird, haben sich zu verheißungsvollem Auftakt formiert. Foto: Lantelmé