

## Allerley Tafeleyen

Ein Kochbuch nicht nur für Schuhbeck-Fans

Runter von der Hitzel! Mit diesem kompromisslosen Appell hat Alfons Schuhbeck, der Vorzeigebayer unter den Fernsehköchen, Kochgeschichte geschrieben. 250 000 haben sein erstes bayerisches Kochbuch, das vor wenigen Tagen ganz neu überarbeitet erschien, gekauft. Fest verwurzelt in der Küche seiner Heimat ist „der Alfons“ seinem gradlinigen Weg treu geblieben. Bodenständigen wie raffinierten Rezepten ist vor allen eines gemeinsam: Ein jedes - ob Fisch oder Fleisch - braucht seine Zeit, um auf den richtigen Garpunkt zu kommen und saftig zu bleiben. Schnell garen bei hoher Temperatur heißt totbraten. Eine Schuhbeck'sche Binsenweisheit, die für Wiesn-Steak, Entenkeule, für Rehmedaillons wie für Haxen jedweder Art gilt. Und die auch außerhalb Bayerns verstanden wird. Da hätt's das Zugeständnis, aus bayerischen Haxen norddeutsche Hachsen werden zu lassen, gar nicht gebraucht. Inge Thaetner



Meine bayerische Küche, Alfons Schuhbeck, 448 Seiten, Verlag Zabert Sandmann, 24,80 Euro.

## 5 neueste „Schuhbecks“ zu gewinnen

Schuhbecks bayerische Küche ist natürlich landauf, landab, also nicht nur in Bayern, eine Fundgrube an Rezepten und ein Ratgeber für fast alle Kochlagen. 1,7 Kilogramm geballtes Wissen enthält das kulinarische Schwergewicht des bekannten Sterne- und Fernsehkochs aus München. Wir verlosen an diesem Wochenende 5 Exemplare seines neuen Kochbuchs. Die können Sie mit einem An-

**GLÜCKSTELEFON**  
Rufen Sie an:  
**01378 / 37 67 67**

ruf gewinnen. Ein Anruf aus dem Festnetz kostet nicht mehr als 50 Cent.

Das Glückstelefon ist am Samstag und Sonntag rund um die Uhr geschaltet. Nennen Sie Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und das Kennwort „Schuhbeck“. Die Gewinner werden von einem Zufalls-generator ermittelt. Die Namen veröffentlichen wir auf der Seite Essen und Trinken. Die Bücher schicken wir den Gewinnern umgehend zu. Viel Glück!

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

# Kross gebratene Ente

Starkoch Alfons Schuhbeck setzt bei seinen bodenständigen Gerichten auf sanftes Garen

Entenbraten perfekt gart und trotzdem knusprig. Probieren Sie aus, was Schuhbeck vormacht!

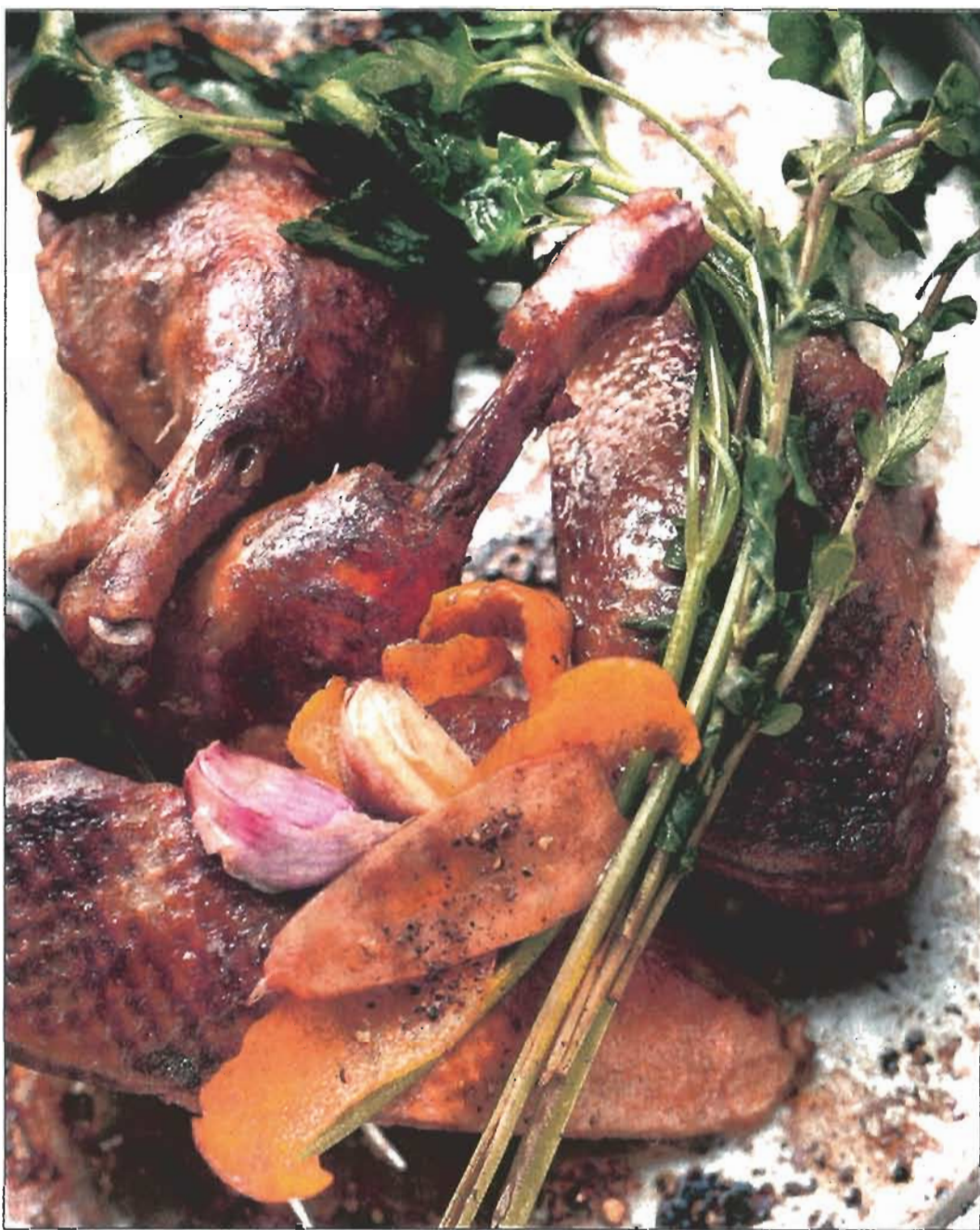
Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Zwiebel schälen, in große Würfel schneiden. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel- und Apfelstücke vermischen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Von der Ente die Flügelknochen abschneiden und alle Innereien entfernen. Innen und außen waschen und trocken tupfen.

Die Bauchhöhle der Ente mit der Zwiebel-Apfelmischung füllen. Die Ente mit der Bauchseite nach oben in einen Bräter legen und die Flügelknochen dazu geben. Brühe angießen und die Ente zugedeckt im Ofen auf der untersten Schiene ca. 3 1/2 Stunden garen bis die Haut hell und das Fleisch weich ist. Das austretende Fett zwischendurch abschöpfen und beiseite stellen. Ente aus dem Bräter nehmen, Brühe weitgehend entfernen und für die Sauce beiseite stellen.

Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen. Von der Ente Brüste und Keulen auslösen. Und aus den Keulen die Oberschenkelknochen entfernen. Die Füllung aus der Bauchhöhle nehmen. Entenkarkassen und Flügelknochen zerkleinern (Geflügelschere oder Hackbeil), auf ein Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwas 20 Minuten knusprig braun braten. Ausgetretenes Fett entfernen.

Für die Sauce Zwiebel, Karotte und Knollensellerie schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

Puderzucker in einem Topf hell karamellisieren lassen, Tomatenmark untermischen und leicht anbräunen. Die Hälfte des Rotweins dazugießen und sirupartig einköcheln lassen. Den restlichen Rotwein hinzugeben und eben-



Bauernente à la Schuhbeck: Zuerst sanft garen, dann kross bräunen und mit einer aromatischen Sauce anrichten. Foto: zs-Verlag/Inh

falls einköcheln lassen. Die gebräunten Knochen, das angedünstete Gemüse sowie die beiseite gestellte Brühe bis auf 5 El untermischen und alles knapp unter den Siedepunkt 1 Stunde ziehen lassen.

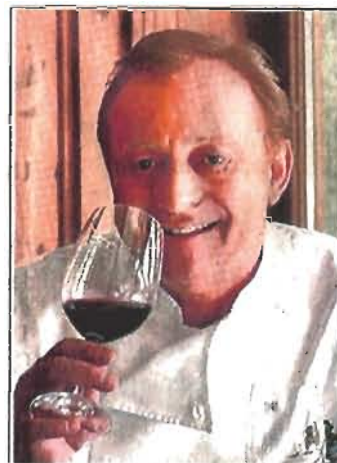
Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und auf die Hälfte einköcheln lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren,

unter Rühren in die Sauce geben und 2 Minuten leicht köcheln lassen. Majoran, Petersilie, Ingwer, Knoblauch und Orangenschale hinzufügen, kurz ziehen lassen und wieder entfernen. Etwas Bratfett von der Ente und die Butter unter die Sauce rühren und mit Salz abschmecken.

Den Backofengrill einschalten. Entenbrüste und -keulen

mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und die zurückgelassenen 5 El Brühe dazugeben. Entenfleisch im Ofen auf der untersten Schiene 10 bis 15 Minuten kross braten. Das Fleisch mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Kartoffelknödel, Rotkohl, Wirsing und Selleriepüree.



Alfons Schuhbeck, Koch und Bayer aus Leidenschaft. Foto: nh

www.schuhbeck.de

### ZUTATEN

Für 4 Personen  
1/2 Zwiebel,  
1/2 Apfel,  
Salz, Pfeffer,  
Getrockneter Majoran,  
1 Bauernente (ca. 2,5 kg),  
1,2 Liter Geflügelbrühe.

Sauce  
2 Zwiebeln,  
1 kleine Karotte,  
100 g Knollensellerie,  
1 El Öl,  
2 Tl Puderzucker,  
1 El Tomatenmark,  
250 ml kräftiger Rotwein,  
1 Tl Speisestärke,  
1 Majoranzweig,  
2 Petersilienstängel,  
2 Scheiben Knoblauch,  
2 Streifen unbehandelte Orangenschale,  
20 g kalte Butter.

### Expertentipp

## Welcher Wein wozu?

Lecker-Ente, besonders die „Knusprige“ esse ich von allen Geflügeln am liebsten. Zum obenstehenden Rezept gibt es natürlich mehr als nur eine Empfehlung. Gute Argumente gibt es für Weißen und für Roten.

Denke ich an das Fett in der Haut, wird sich ein Chardonnay oder auch ein Riesling wegen der guten Säurestruktur wacker schlagen. In beiden Weinen finden sich oft auch Aromen, die an Apfel, Birne, Zitrusfrüchte und/oder auch exotische Früchte erinnern. Das Fett wird in Verbindung mit der Säure auch bekömmlicher. Dies gilt im Übrigen auch für den Alkohol (trockene Weine liegen höher im Alkoholgehalt).

Freunde des roten Rebensaftes sollten darauf achten, dass der Wein ein wenig Tannin (Gerbstoffe) mitbringt, auch das macht sich gut mit der knusprigen Haut und den Gewürzen. Ein Merlot oder Syrah aus dem mediterranen Bereich würde sich beispielsweise dazu eignen.

Wer dagegen die Tannine nicht mag, sollte dafür aber nicht beim Alkoholgehalt sparen. Probieren Sie mal einen Saint Laurent ab 13% vol., da wird das Federvieh ganz zahm. Die Sorte unterstreicht dazu noch das Würzig-Pikante aus der Zutatenliste. Archivfoto: Lantelmé



Michael Kugel

# Nur kein Stillstand!

Das Restaurant Blauer Dragoner in Hofgeismar setzt auf bodenständige Abwechslung

VON INGE THAETNER

Wenn Uli Seidel in der Küche Fond für Gänsebraten herstellt, dann gerät auch seine Frau Daniela ins Schwärmen: Der Duft, der Haus und Nachbarschaft durchzieht, ist unwiderstehlich. Das charmante

Gespann schreibt seit sechs Jahren an der gastronomischen Erfolgsgeschichte des Restaurants Blauer Dragoner in Hofgeismar. Mit langem Atem, einer alle sechs Wochen wechselnden Speisekarte und garantiert frischen Zutaten haben sich der Koch und die Restaurantfachfrau mit ih-

rem kleinen und feinen Lokal einen Namen gemacht und Stammgäste von Höxter bis Kassel gewonnen. Merian- und Michelinführer empfehlen den Blauen Dragoner auf dem ehemaligen Kasernengelände in Hofgeismar. Ein kleines Quartier, das jede Menge freie Parkplätze garantiert.

Dass Uli und Daniela Seidel Spaß an ihrem Job haben, davon zeugt die kreative Küche ebenso wie jedes Detail im Restaurant. Mit Herzblut und Zutaten aus Wald und Flur dekoriert die Chefin rund um die 60 Plätze. Dass die beiden „ganz freie Menschen“ sind, ohne jede Brauereibindung und -vorschrift, macht die Räumlichkeiten zu einem Kleinod mit wohltuend persönlicher Handschrift, das sich unter Danielas Ideenreichtum ständig verändert.

Dass die beiden Profis keinen Stillstand dulden, zeigen die beliebten Events, wie die Weinreise, bei der zu einem ausgewählten Menü korrespondierende Weine gereicht werden, italienische Abende, Silvesterveranstaltungen. Und natürlich der jährlicher Adventsbrunch, der diesmal am 17. Dezember stattfindet.

**Blauer Dragoner**  
Garnisonsgalerie 4  
34369 Hofgeismar  
Tel.: 05671-920303  
www.blauer-dragoner.de  
Di - So 11 bis 14 Uhr,  
17.30 bis 23 Uhr,  
Samstag Mittag und Montag geschlossen.

### SPEISEKARTE

Rouladen vom Rind mit Steinpilzfüllung, Rotkraut und Dampfkartoffeln 14 Euro  
Bandnudeln mit gebratenen Flusskrebsschwänzen und Chili-Frischkäsesoße 15 Euro  
Ragout vom Wildschwein in Wacholderrahm mit Rosenkohl und kleinen Kartoffelknödeln 12 Euro  
Austernpilze m. getrockneten Tomaten, Nusskartoffeln und Lauchgemüse in Sahnesoße 11 Euro  
Kaltes Roastbeefröllchen gefüllt mit Rukolasalat, Tunnfisch, Tomatenwürfeln und Schmandcreme 5,50 Euro  
Geeistes Capuccinoparfait mit Baileys und Sahne 4,50 Euro



Daniela und Uli Seidel setzen mit ihrem Blauen Dragoner auf heimische Wurzeln, frische Zutaten und Kreativität. Foto: Lantelmé