

Ein Kräuterstar tritt in der Küche an

Kippenheimweilerer Landfrauen zaubern leckeres Bärlauchmenü und beweisen die Vielseitigkeit der Pflanze

Von Marion Haid

Lahr. Bärlauch entwickelt sich immer mehr zu einem Star in der Kräuterküche. Er duftet intensiv nach Knoblauch, schmeckt scharf aber zugleich herrlich frisch.

In der Küche bietet sich mit dem duftenden Frühlingskraut eine enorme grüne Vielfalt. Die Landfrauen aus Kippenheimweiler haben schon lange diesen Star, den es kostenlos im Kaiserswald zu ernten gibt, für sich entdeckt. Die passionierte Hobbyköchin Sylvia Hockenjos, die bereits keinen Geringeren als Sternekoch Johann Lafer mit ihren Bärlauchideen begeisterte, hat nun gemeinsam mit den Landfrauen für die Serie »Genießen mit unserer Zeitung« ein Bärlauchmenü kreiert, vor dem sich die Geschmacksnerven vor Ehrfurcht verneigen. In der Musterküche des Möbelhauses Singler stellten die Landfrauen ihre Bärlauchrezepte vor und überzeugten mit einer Effizienz, die zugleich erstaunte und begeisterte.

Bevor das grüne Kochvergnügen startete, servierte die Landfrauen als Aperitif einen »Roten Hugo« mit Schweineöhrchen, in denen sich bereits die ersten würzigen Bärlauchgeschmacksnuancen versteckten.

In der Vorspeise zauberten die Landfrauen, unterstützt von Klaus Hockenjos, ein Farbenspiel auf den Teller. In das Bett eines kräftigfarbenen Rote-Bete-Carpaccios schmiegte sich ein zartgrünes Bärlauchpannacotta. Als Zwischengang servierte die Landfrauen ein kräftiges Bärlauchschaumsüppchen mit Lachs. Ein Hölundersekt-Sorbet neutralisierte dazwischen die Geschmacksnerven, die erneut bei einem Schweinefilet in Bärlauchmantel mit Bärlauchquarkknöpfchen, natürlich in Bärlauchbutter geschwenkt, jubilierten. Zum Nachtschiff gab es »Wylert Luft«, eine zarte Weincreme und als »Verdauerele« ein Bärlauchschnaps, selbst angesetzt von Klaus Hockenjos.

Kaum hatten die Landfrauen den Roten Hugo zur Seite



Kreierten ein Menü rund um den Bärlauch: Heidrun Schmidt (sitzend von links), Sylvia Hockenjos, Agnes Weis, Doris Baier, Gastgeberin Ulrike Singler (stehend von links), Renate Lögler, Fritz-Thomas Walter (Walter's Kellerei), Corinna Peter, Klaus Hockenjos, Martin Kiefer (Lahrer Zeitung), Veronika Richter und Gastgeber Michael Singler
Fotos: Haid

gestellt, wirbelten sie in allen Ecken der Küche. Genauestens im Vorfeld bei einem Arbeitsessen geplant, übernahm jede ihren Posten. Klaus Hockenjos, angestellt das Carpaccio anzurichten, »flüchtete« vor der geballten weiblichen Kraft in die Nebenküche, um dort in aller Ruhe Scheibe für Scheibe der Rote Bete liebevoll auf

dem Teller zu drapieren und das bereits in heimischer Küche vorbereitete Pannacotta in die rote Vielfalt zu stürzen. Beträufelt mit einem Dressing mit gehackten Walnüssen und Äpfeln, servierte die Damen in Windeseile die Vorspeise. Währenddessen übernahmen Doris Baier und Corinna Peter den Herd und rührten aus

Weißwein, Gemüsebrühe, Sahne und natürlich Bärlauch ein kräftiges Süppchen, das sie raffiniert mit Lachsstreifen veredelten.

Nebenan würzten Agnes Weis und Veronika Richter Bratwurstbrät mit Bärlauch und wickelten es in einem Schweinenetz um das Filet, das angebraten im Backofen

seiner Vollendung entgegenbrutzelte.

Hinter dem Geheimnis der »Wylert Luft« versteckt sich eine luftige Weincreme, die Heidrun Schmidt und Renate Lögler gekonnt in das Glas zauberten. Dazwischen wirbelte Sylvia Hockenjos, schaute hier, probierte da und hatte so einige Tipps parat. »Bärlauch darf nicht zu lange braten, sonst wird er bitter«, erzählte sie aus ihrem großen Erfahrungsschatz.

Neben einem solchen kräftigen Star in der Küche hat es ein Wein als Begleiter nicht ganz so einfach. Mit Fritz-Thomas Walter, dem Chef von Walter's Kellerei, holten sich die Landfrauen einen Experten an den Tisch, der genau wusste, welche kräftigen Weine er aus seinem Keller holen musste, um dem exzellenten Menü das letzte i-Tüpfelchen aufzusetzen.

Eines ist nach dem Abend sicher, das Kippenheimweilerer Bärlauchmenü hat alle zu erreichenden Sterne, Punkte, Hauben und sonstige Höchstauszeichnungen verdient. - Chapeau!



REZEPTE

Zutaten für 4 Personen

► Carpaccio von Roter Bete mit Bärlauch-Pannacotta

Zutaten
Bärlauch-Pannacotta: 6 Blatt Gelatine, 250 g Schlagsahne, 250 g Buttermilch, 1-2 TL Bärlauchpaste (je nach Geschmack).
Rote Bete-Carpaccio: 6 Rote Bete (vorgekocht), 4 EL Balsamico Essig rot, 3 EL Öl, gehackte Walnüsse, 1 klein geschnittener Apfel, Pfeffer, Schnittlauchröllchen, 2 klein geschnittene Schalotten

Zubereitung
Bärlauch-Pannacotta: Gelatine in kaltem Wasser einweichen, bei mittlerer Hitze in 3 EL Schlagsahne auflösen. Restliche Sahne, But-

termilch und Bärlauchpaste gut verrühren, mit Bärlauchsalz würzen. Gelatine unterrühren und in 4-6 Portionsförmchen füllen. Zum Servieren Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und anrichten.

Rote Bete-Carpaccio: Rote Bete ganz dünn hobeln, Pannacotta auf Tellermitte setzen. Rote Bete darum legen, mit gut abgeschmecktem Dressing beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen.

► Bärlauch-Schaumsüppchen mit Lachs

Zutaten
50 g gehackte Zwiebeln, 100 g Butter, 3 EL Mehl, 0,75 l Gemüsebrühe, 1 Bund Bärlauchblätter

oder
Bärlauchpaste, 0,25 l trockener Weißwein, 0,25 l süße Sahne, etwas Sauerrahm, Salz und Pfeffer, Räucherlachs.

Zubereitung
Zwiebeln in Butter andünsten,

mit Mehl anschwitzen und mit Brühe ablöschen.

Bärlauch und Wein zugeben, köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, durchpürieren und mit Sahne abschmecken, Sauerrahm zugeben, mit Mixer aufschäumen und mit Bärlauchblät-

chen und Blüten garnieren, als Einlage Lachsstreifen.

► Schweinefilet im Bärlauch-Brätmantel und Bärlauch-Quarkknöpfchen

Zutaten
1 großes Schweinefilet, Butterschmalz, 250 g Bratwurstbrät, Bärlauchpaste, Bärlauchsalz nach Belieben oder verschiedene Kräuter, Bratensatz, etwas Semmelbrösel, 1 Schweineetz, 2 Schalotten, 100 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, ½ Becher Schlagsahne
Bärlauch-Quarkknöpfchen: 4-6 Eier, 250 g Quark, Bärlauchpaste, Salz, 500 g Mehl, Bärlauchbutter

Zubereitung
Ofen auf 200 Grad vorheizen. Bratwurstbrät, Bärlauchpaste, Bärlauchsalz und Semmelbrösel vermischen, abschmecken. Das Schweineetz zuvor etwas wässern und anschließend auf die Arbeitsfläche legen. Die Hälfte der Brätmasse darauf streichen, Fleisch auflegen, mit übriger Brätmasse überziehen. Zu einer Rolle formen. 2 EL Butterschmalz im Bräter erhitzen, sehr fein gehackte Schalotten zugeben, Fleisch darin rundum anbraten. Anschließend in den Ofen schieben, die Hitze auf 160-180 Grad reduzieren und ca. 50 Min. braten lassen. Bratfett mit Wein, Brühe und Sahne ablöschen, einköcheln lassen. Anschließend mit Bratensatz,

WEINTIPP

Tipgeber ist Fritz-Thomas Walter von Walter's Kellerei aus Lahr.

Zum Aperitif, dem Roten Hugo, empfiehlt Fritz-Thomas Walter einen »Freschello« frizzante, semisecco, der durch eine feine und anhaltende Perlage und nur neun Volumenprozent Alkohol besticht. Leicht, fein fruchtig und duftend nach leichten Anklängen frischer Früchte ist dieser Perlwein ideal als Grundlage für Cocktails oder auf Eis mit einer Limette.



Ein frischer und sehr komplexer Verdejo 2012, Rueda DO, Bodegas Monteabellon, der fünf Monate im Eichenfass gereift ist, passt hervorragend zur Vorspeise. Fruchtbetont und körperreich verfügt dieser Wein über eine schöne Struktur, Noten von Heidelbeeren, Balsamico, Minze und Vanille verbinden sich mit warmem

Fastönen.

Der Hauptgang wird unterstrichen von einem Les Hautes de Fontenelle Rouge 2001, VdP de Côtes de Thongue, Domaine d'Argelière, einem schön ausgereifen eleganten Rotwein, mit feinen Beerennoten und harmonisch eingebundenen reifen Tanninen. Die feine Frucht des Cuvées kommt durch den Ausbau ohne Holzinsatz besonders gut zur Geltung.

Einen 2012er Grain de Vignes, Muscat de Rivesaltes AOC, Domaine Lafage, der mit sehr frischen und lebhaften Noten nach Rosenblüte, Zitrusfrucht und Litschi glänzt, empfiehlt Walter zum Dessert. Sehr aromatisch, ausgeglichen mit weichem Finale passt dieser Wein ideal zu vielen frischen Nachspeisen.

Alle Weine stammen von Walter's Kellerei aus Lahr.



Möbelhaus Singler ist Partner und Ausrichter der Lahrer-Zeitung-Kochserie

SIEMENS-Dampfbackofen-Vorführung

- Nährstoffhaltend
- Geschmacksneutralisierend
- Fettreduzierend
- Vielseitig und abwechslungsreich
- Praktisch, einfach und schnell
- Bissfest und knusprig



Verkaufsoffener Sonntag
am 30. März 2014
von 13 - 18 Uhr
mit SIEMENS-Dampfbackofen-Vorführung und WONDERLAND-Betten-Werksberatung

WONDERLAND-Betten mit Werksberatung



SINGLER
Singler-Einrichtung KG, vertreten durch Michael Singler
Aktuelle Wohnideen - Küchen + Geschenke
77933 Lahr/Schwarzwald
Geroldsecker Vorstadt 64
0 78 21 / 91 56 0 - Fax 2 13 00
www.moebelsingler.de

Zubereitung
Gelatine in kaltem Wasser einweichen und die Eier trennen. Eigelb mit Zucker, Zitronenschale und etwas Saft dickcremig aufschlagen. Die Gelatine ausdrücken, Weißwein nicht zu stark erhitzen, anschließend die Gelatine darin auflösen und in die Eigelbmasse geben. Eiweiß und Sahne steif schlagen, zur Masse geben, in schöne Gläser füllen und kalt stellen.