



Ein Klassiker neu interpretiert: Astrid Kuth ersetzt Foie Gras durch eine Paté aus Maronen und Cashewkernen

## Mit Schmelz

VON ASTRID KUTH  
& BARBARA FROMMANN (FOTOS)

Das Neue Jahr sollte so gut anfangen, wie das alte aufgehört hat. Deshalb gibt es auch nach dem Jahreswechsel eine winterliche Vorspeise, die zu festlichen Anlässen genauso passen würde wie auch zu jeder anderen Gelegenheit, für die man etwas Feines zum Essen einplant. Und das Beste daran ist, dass dieses Rezept sich gut im Voraus zubereiten lässt.

Ich habe in der Strandhaus-Küche am Ruhetag herumgetüftelt, denn



ich wollte einen Klassiker der französischen Küche zeitgemäß interpretieren. Herausgekommen ist dabei meine Version einer Maronen-Cashew-Paté, die an Schmelz und Geschmack dem „Foie gras“-Original in nichts nachsteht. Als Begleitung stelle ich der Paté Feldsalat und karamellierte Apfelperlen zur Seite. Das passt sehr gut: Gerade jetzt im Winter sind Apfel und Feldsalat aus dem Vorgebirge eine Delikatesse.

Für die Paté braucht man zwei Voraussetzungen: zu einen eine gute und leistungsstarke Küchenmaschine,

Das Neue Jahr sollte so gut anfangen, wie das alte aufgehört hat. Dafür hat Astrid Kuth vom Strandhaus eine Paté aus Maronen und Cashewkernen zubereitet



Tüftlerin im Strandhaus: Küchenchefin Astrid Kuth

um alle Zutaten zu einer homogenen Masse zu verarbeiten, und zum anderen Zeit, mindestens 24 Stunden Kühlzeit, denn die Paté muss in Ruhe fest werden. Zu dem Gericht würde ich eine Scheibe frisch geröstete Brioche oder Fruchtbrot servieren.

### Maronen-Cashew-Paté mit Feldsalat und karamellisierten Apfelperlen

Als Vorspeise für 4 Personen

**Zutaten**  
200 g Feldsalat, ½ Granatapfel, 2 feste Äpfel, 150 g gehackte Zwiebel, 1 kleine Zehe Knoblauch,  
**Zubereitung**  
Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden und mit etwas Pflanzenöl in einer Pfanne anschwitzen.

**Zutaten**  
1 Teelöffel Korianderkörner, ¼ Teelöffel Muskat, 2 Gewürznelken, ½ Teelöffel schwarze Pfefferkörner, 1 Teelöffel Piment d'Eslette  
**Zubereitung**  
Die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften, dann im Mörser fein zermahlen.

**Zutaten**  
150 g Kokosfett  
**Zubereitung**  
Bei milder Hitze schmelzen.

**Zutaten**  
2 Teelöffel Salz, 200 g fertige Maronen (gekocht und vakuumiert), 200 g ungesalzene, nicht geröstete Cashewkerne  
**Zubereitung**  
Diese Zutaten im Mixer mit den angeschwitzten Zwiebelwürfeln zu

einer feinen Masse mixen. Das lauwarme Kokosfett einlaufen lassen, dabei die Küchenmaschine weiterlaufen lassen.

**Zutaten**  
4 Esslöffel Ahornsirup, 3 Esslöffel weiße Misopaste (Shiro-Miso), 50-60 mg Cognac, 2 Esslöffel Walnuss- oder Haselnussöl, das gemahlene Gewürz-Pulver (s. o.)  
**Zubereitung**  
Alle Würzzutaten untermixen, noch mal mit Salz abschmecken.

Die Paste auf einen langen Streifen Frischhaltefolie geben und zu einer Rolle von ca. 15 cm Durchmesser stramm zusammendrehen. Diese Rolle noch mal zur Stabilisierung mit Alufolie umwickeln und für mindestens 24 Stunden gut kühlen.

Für die Apfelperlen werden Äpfel mit einem Kugelausstecher ausgestochen. Diese in hellem Karamell anschwimmen, mit etwas Apfelsaft ablöschen, zart salzen.

Für den Salat werden die Granatapfelkerne ausgelöst (pro Person ein Teelöffel).

Den geputzten Feldsalat mit einem milden Dressing marinieren. Für das Dressing den Saft aus dem Granatapfel mitbenutzen.

Die Paté vorsichtig aus der Folie lösen und mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in Scheiben schneiden.

**Anrichten**  
Feldsalat marinieren und anrichten, die Granatapfelkerne drüberstreuen. Die Pastete anlegen und die Apfelperlen drum herum anrichten.

**Info:** Astrid Kuth ist Inhaberin und Küchenchefin des Restaurants Strandhaus in Bonn. [www.strandhaus-bonn.de](http://www.strandhaus-bonn.de)

## Ratgeber

**Detox-Tees** Kräutertees, die den Körper entschlacken und entgiften sollen und das eine oder andere Kilo verschwinden lassen. Das klingt für manche verlockend – gerade zum Jahresbeginn. Einen Haken haben die sogenannten Detox-Tees jedoch: „Es gibt keinen wissenschaftlichen Hintergrund, dass unser Körper entgiftet werden muss“, so Antje Degner von der Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern.

Auch die Idee des Entschlackens lässt sich wissenschaftlich nicht belegen. Eben weil die Belege fehlen, ist es Herstellern auch verboten, mit dem Begriff „Detox“ zu werben. Einige umgehen dieses Verbot allerdings, indem sie Bezeichnungen wie „d-tox“ oder „antitox“ nutzen.

**Zuckerzusatz** Wer Lebensmittel mit der Aufschrift „ohne Zuckerzusatz“ kauft, darf nicht davon ausgehen, dass diese Produkte zuckerfrei sind. Die Werbeaussage „ohne Zuckerzusatz“ auf Produkten wie Süßwaren, Speiseeis, Desserts oder Müsli bedeutet nur, dass bei der Verarbeitung keine sogenannten Einfach- und Zweifachzucker zugesetzt wurden. Dazu zählen etwa Glukose, Fruktose und Haushaltszucker. Das Verbot beinhaltet auch den Zusatz von süßenden Lebensmitteln wie Honig, Dicksaft oder Sirup, sagt Ernährungsexpertin Silke Noll.

Erlaubt ist dagegen laut europäischer „Health-Claims“-Verordnung allerdings die Zugabe von Süßungsmitteln wie Zuckeralkoholen oder Süßstoffen. Ein Lebensmittel könne aber auch von Natur aus süß sein, wie etwa Fruchtsäfte oder Smoothies. Sie dürfen ebenfalls mit der Angabe „ohne Zuckerzusatz“ werben.

**Spinat** Spinat darf nicht aufgewärmt werden? Manche Ernährungsmythen halten sich hartnäckig – und sind dennoch falsch. Spinat kann beispielsweise sehr wohl aufgewärmt werden. Allerdings unter einer Voraussetzung: Er wurde zuvor direkt abgekühlt. Der Grund: Spinat enthält von Natur aus viel Nitrat. Das gilt als gesundheitlich unbedenklich, kann aber von Mikroorganismen in gesundheitsschädliches Nitrit umgewandelt werden. Um diese Stoffwechselprozesse nicht zu fördern, sollte der Spinat nicht zu lange warmgehalten und auch nur einmal neu aufgewärmt werden. Dann droht keine Gefahr. *tmm*



Wollen Sie noch mehr erfahren über gutes Essen, exzellente Weine und empfehlenswerte Adressen für anspruchsvolle Genießer in Bonn und der Region? Dann abonnieren Sie gratis unseren jeden Donnerstag erscheinenden Newsletter „Bonn Appetit“. Der QR-Code, den Sie mit ihrem Smartphone einscannen können, führt Sie direkt auf die Anmeldeseite. Oder geben Sie dazu in der Adresszeile des Internetbrowsers <https://ga.de/app/newsletter/appetit> ein.

## Buchtipps

Äpfel helfen uns über den Herbst und den langen Winter. Klar schmecken sie solo herrlich, aber auch zu salzigem oder zu süßem Essen. Sie sind saftig und geben ordentlich Energie. Den Speiseplan verpassen sie genau die Prise fruchtig, die alles abrundet.

Martina und Moritz, das im TV einträchtig kochende Ehepaar ist prädestiniert für das vorliegende Buch, denn die beiden leben im Schwarzwald und haben ihre eigene Apfelplantage. Darum ist das Kochbuch auch ausgereift und macht Appetit.

Himmel und Erde, wer kennt das nicht. Coq au Vin in Apfelwein und mit Früchten, Apfel im Speckpannkuchen oder als Kompott zu Käsekartoffeln mit Speck. Das macht Lust auf die Winterküche, und außerdem könnte man sich endlich mal die Zeit nehmen, sich an einen Apfelstrudel ran zu wagen.

Im Garten von Martina und Moritz reifen ganze achtzehn verschiedene Sorten. Da kann man sich vorstellen, wie schwer es ihnen fiel, sich auf achtzig große und kleine Rezepte zu beschränken. *Inge Ahrens*



Kochen mit Martina und Moritz: Apfelmânia. Becker Joest Volk, 192 S., 32 Euro

## Im Einkaufswagen: Maultaschen

Wenn man im Norden irgendwo Maultaschen bekommt, dann weiß man, dass die Schwaben nicht weit sind. Dank unseren südlichen Bundesbürgern können wir heute fast überall in den Genuss ihrer schwäbischen Maultaschen kommen. Ein Glück!

Die Taschen sind aus Nudelteig und in der Regel mit Hackfleisch oder Würstbrät und Zwiebeln gefüllt, aber es gibt genau so viele ohne Fleisch, dafür mit Spinat und Käse. Beim Metzger, im Bioladen, im Supermarkt – die Auswahl ist heute größer denn je.

Maultaschen heiß in der Brühe gegart schmecken köstlich. In der Pfanne angebraten in gebräunter Nussbutter sind sie noch aromatischer. Wer's mag, schneidet sie in feine Streifen und röstet sie in der Pfanne oder

gibt einfach geschmelzte Zwiebeln drüber. Zwei Maultaschen reichen für einen normalen Esser. Sie sind nicht gerade klein. Und ein natürlich schwäbischer Kartoffelsalat ohne Mayonnaise gehört einfach dazu.



Wegen ihres großen Erfolges und so vieler begeisterter und geschäftstüchtiger Nachahmer sind sie seit 2009 als Schwäbische Maultaschen herkunfts-geschützt. Sonst könnte ja jeder kommen und das leckere schwäbische Kulturgut für sich beanspruchen. *Inge Ahrens*

## Frisch entdeckt

### Kaffeeladen Bonn in der City

„Eigentlich wollte ich schon mit meinem ersten Laden hier in der Friedrichstraße – und jetzt hat es endlich geklappt.“ Carola Zipper leitet seit 2013 in der Oberen Wilhelmstraße in Beuel den Kaffeeladen Bonn, eine Kombination aus Café und Rösterei. Jetzt hat die Chefin nach Umbau und Renovierung einen weiteren Standort eröffnet, und zwar in einem früheren Uhren- und Schmuckgeschäft in der besagten Friedrichstraße im Bonner Zentrum.

Das denkmalgeschützte Haus besticht bereits durch den Eingangsbereich. Im Innenraum ist noch die Stuckleiste erhalten, von der Decke hängt eine Designerlampe aus drei in sich verschobenen Lichtringen herab. Ein moderner Fliesenboden mit passender Jugendstil-Ornamentik wurde verlegt; die Wände sind mit mintfarbenen Kacheln sowie Regalen bestückt.

An den beiden Fenstern stehen insgesamt vier Barhocker, sodass man den Kaffee mit Blick auf die Friedrichstraße genießen kann. Die wenigen Sitzplätze weisen bereits

auf den Schwerpunkt des zweiten Kaffee Ladens hin: „Unser Hauptgeschäft ist hier der Verkauf von frisch geröstetem Spezialitätenkaffee, auch unverpackt“, erklärt Carola Zipper. „Wir füllen in jedes mitgebrachte Gefäß ab.“ Wer keines dabei hat, hat im Laden die Wahl zwischen zwei Größen von waschbaren Beuteln –

der für 500 Gramm kostet 12,95 Euro und der für 1000 Gramm 14,95 Euro. Oder man bleibt bei der verpackten Variante.

Inzwischen röstet Carola Zipper zweimal pro Woche bei ihrem Bruder Christian in Gelsenkirchen. Angeboten werden Single Origins wie etwa Amaro aus Äthiopien (500 g für



Im neuen Kaffee Laden an der Friedrichstraße: Carola Zipper mit Sohn Luka

FOTO: HORSTMÜLLER

16 Euro) oder Monsooned Malabar aus Indien (500 g für 15 Euro) sowie Blends als Espresso, zum Beispiel X-Roast oder Strong aus 60 Prozent Robusta und 40 Prozent Arabica (500 g jeweils 14,30 Euro). Hinzu kommt eine Auswahl an Zubehör von Aero Press, Espresso-Kocher von Bialetti, Kaffee- und Teetassen sowie Kaffeedosen aus England.

Für den Kaffeegenuss vor Ort sorgt eine italienische Siebträgermaschine von Faema (Cappuccino 3,20 Euro, Latte macchiato 3,90 Euro). Der Clou ist eine österreichische Filterkaffeemaschine, die jede Tasse einzeln frisch aufbrüht, bis zu drei Tassen gleichzeitig (Filterkaffee 3,30 Euro).

Ab Februar sollen Backwaren, darunter auch vegane, hinzukommen. Und aus dem Unverpackt-Laden an der Oberen Wilhelmstraße in Beuel stammt bereits jetzt das Hafermilchpulver, das im neuen Kaffee Laden angeführt wird – als vegane Alternative zu Tiermilch. *Hagen Haas*

**Info:** Der Kaffee Laden Bonn, Friedrichstr. 37, 53111 Bonn-Innenstadt, [www.derkafeeladen.de](http://www.derkafeeladen.de). Geöffnet Mo-Sa 10-18h, So Ruhetag

FOTO: STOCK.ADOBE