



Kürbis, Äpfel, Kräuter: Viele Zutaten des Rezepts kommen aus der Region

VON ASTRID KUTH &  
BARBARA FROMMANN (FOTOS)

## Das Rheinland als Zutat

Saisonal, regional, herzhaft: Astrid Kuth vom Strandhaus steuert mit Kürbis und Äpfeln eine Spur Süße zu den geschmorten Kalbsbäckchen bei

Dieses Rezept hat den typischen Beigeschmack des Rheinlands. Denn Kürbis und Äpfel steuern als Zutaten vertraute Süße zu dem herzhaften Schmorgericht mit den zarten Kalbsbäckchen bei. Wir im Strandhaus kochen immer am liebsten nach der Jahreszeit und gerade im Moment gibt es zum Bei-



### Geschmorte Kalbsbäckchen auf Kürbis-Äpfel-Gröstl mit Kartoffel-Zwiebel-Gröstl

Rezept für vier Personen als Hauptgang

#### Zutaten Kalbsbäckchen

800 g fertig parierte Kalbsbäckchen, 2 gewürfelte Möhren, 1/2 kleiner Sellerie in Würfeln, 2 Zwiebeln (geviertelt), 2 EL Mehl, 2 EL Tomatenmark, 200 ml Weißwein, 200 ml Kalbsfond, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Fertig parierte Kalbsbäckchen mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in einem Bräter oder Schmortopf von allen Seiten anbraten. Danach wieder herausnehmen. Gewürfelte Möhren und Sellerie und die geviertelten Zwiebeln (geviertelt) im gleichen Bräter anrösten, mit Mehl abstäuben. Tomatenmark mit anbraten. Mit



Mit Schwung: Astrid Kuth bereitet in der Pfanne das Kartoffel-Gröstl zu

spiel wieder die tollen Äpfel aus der Region. Natürlich müssen bei mir auch die frischen Kräuter mit von der Partie sein. Und das Gemüse der Herbstsaison ist der farbenfrohe Kürbis.

Auch für dieses Rezept gibt es eine vegetarische Variante: Dafür kann man die geschmorten Bäckchen zum Beispiel durch eine Scheibe gebackenen Butternusskürbis oder ein gebratenes Gemüse-Plätzchen ersetzen.

## Frisch entdeckt

### Ribs beim Kanzler

Im früheren Da Dante neben dem Museum Alexander Koenig hat nach sechs Monaten Umbau und Einrichtungsarbeiten jetzt das neue Restaurant „Rib me!“ eröffnet. Betrieben wird es nicht mehr von einem Pächter, sondern direkt vom Apartment-Hotel Kanzler – das Restaurant ist ein Teil des Gästehauses an der Adenauerallee, das wiederum zur Derag Living Hotels AG gehört.

Der Gastraum in dem Glaskubus präsentiert sich nun in einem durchgestylten Ambiente: Vier halbrunde Sitznischen mit jaguargrünem Lederpolster inklusive ausklappbaren Armlehnen und induktiven Handy-Ladestationen rahmen den Raum ein. In der Mitte ist eine extralange Speisetische positioniert, die von zwei langen Reihen aus goldfarbenen Samtstühlen gesäumt ist. Vier Designer-Kronleuchten, die Retro und Moderne verbinden, schweben über der Tafel. 65 Plätze zählt der Innenraum, auf der Terrasse mit drei verschiedenen Bereichen finden 66 Gäste Platz.

„Die Spare Ribs stehen bei uns im Mittelpunkt, sie sind unser Signature Product“, erklärt Hoteldirektor Magnus Schwartze. „Meistens finden sich Spare Ribs nur im All-you-can-eat-Bereich, aber wir präsentieren unser Fleisch ganz anders. Denn das Rippenstück ist

ein so hochwertiges wie unterschätztes Produkt. Kurz gesagt: Die besten Ribs gibt's beim Kanzler.“

Küchenchef Mari Ibabao und sein Team bereiten als Vorspeisen zum Beispiel knusprige Spare Rib Cheese Bällchen mit BBQ-Mayonnaise und Salatbett zu (sieben Euro), ferner Ciabattabrot mit drei Garnelen, Limettenmayonnaise

und Salatbett (14 Euro). Eine Empfehlung für Vegetarier ist die Super Salad Bowl (Kernkomponenten u. a. Wildkräutersalate, Couscous, Red Cabbage Apple Coleslaw, Kirschtomate und Edamamebohnen) mit Avocado und gerösteten Kernen (elf Euro).

Die Spare Ribs werden direkt vom Hickory-Holztablett ser-

viert. Die Variante St. Louis Ribs in Marios Sweet Barbecue Soße gibt es für zwei Personen (ca. 850 Gramm) und vier Personen (ca. 1700 Gramm), der Preis beträgt 23 Euro pro Person. Das 24 Stunden im Wasserbad vorgegarte Prime Beef Short Rib in würziger Stout-beer-Soße kostet 28 Euro. Im Preis enthalten ist jeweils eine kleine Portion Classic Coleslaw, Beilagen wie Shovel Fries (4,50 Euro) oder Trüffelpommes (13 Euro) sind optional.

Als besonderes Dessert sei das Spaghetti-Eis genannt, das am Tisch an einem umfunktionierten Flugzeug-Trolley in Form gebracht wird (Bourbonvanille-Eis mit zwei Toppings nach Wahl für elf Euro).

Die Weinkarte zählt elf offene Positionen (0,15l) ab 5,50 Euro, etwa Rioja Crianza DOP von den Bodegas Primicia (neun Euro) sowie 18 Flaschenweine ab 24 Euro, z. B. The Answer Merlot von Emil Bauer (Pfalz) für 55 Euro oder Escherndorfer Lump Riesling S von Horst Sauer (Franken) für 85 Euro. Stichwort Events: Am 31. Oktober feiert man auch im „Rib me!“ Halloween, und am 10. November soll der erste After Work Abend stattfinden.

Hagen Haas

Info: Rib me! (im Hotel Kanzler), Adenauerallee 148, 53113 Bonn-Museumsmeile, www.rib-me.com, Tel. (0228) 68 44 190. Geöffnet Di-Do 18-23h, Fr und Sa 18-24h, So und Mo Ruhetage



Spare Ribs sind der Namensgeber: Küchenchef Mari Ibabao, Hoteldirektor Magnus Schwartze und Restaurantleiter Joao Da Silva (von links)

Mit einem Stampfer (oder einer Gabel) grob zerkleinern. Warm stellen.

**Zutaten Kartoffel-Zwiebel-Gröstl**  
600 g geschälte, festkochende Kartoffeln, 2 EL Butterschmalz, 200 g Zwiebelwürfel, 2 EL fein geschnittene Petersilie, Salz

#### Zubereitung

Die geschälten Kartoffeln in möglichst akkurate Würfelchen schneiden (ca. 1 x 1 cm), mit kaltem Wasser abspülen. In dem Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne rundherum anbraten, bis sie gebräunt und fast gar sind. Salzen. Dann die Zwiebelwürfel zugeben und noch 2 Minuten mitbraten. Die fein geschnittene Petersilie unterziehen, die ganze Mischung auf Küchenkrepp schütten und warm stellen.

#### Anrichten

Die Bäckchen aus der Soße nehmen. Die Soße durch ein Sieb auf das Fleisch passieren. So viel Gemüse mit durch das Sieb drücken, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Noch einmal abschmecken und wieder richtig erhitzen.

Den Kürbisstampf auf den Tellern verteilen, die Bäckchen und die Soße anrichten. Zum Schluss die Kartoffel-Zwiebel-Petersilien-Mischung über das Gericht streuen.

Info: Astrid Kuth ist Inhaberin und Küchenchefin des Restaurants Strandhaus in Bonn. www.strandhaus-bonn.de

Weißwein und Kalbsfond auffüllen, Bäckchen wieder reinlegen, ein Lorbeerblatt zugeben und ca. 45 min zugedeckt schmoren. Das Fleisch soll anschließend leicht von der Gabel rutschen, wenn man hineinsticht, sonst Garzeit verlängern.

#### Zutaten Kürbis

Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg), 2 geschälte und klein geschnittene Äpfel (natürlich auch ohne Kerngehäuse), 1 EL mildes Currypulver, etwas Fett, wenig Flüssigkeit (Gemüsefond), Salz

#### Zubereitung

Inzwischen den Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen, würfeln und mit den geschälten und klein geschnittenen Äpfeln (ohne Kerngehäuse) und dem mildem Currypulver in etwas Fett andünsten. In möglichst wenig Flüssigkeit (Gemüsefond) garen. Salzen und eventuell mit etwas Curry nachschmecken.

## Im Einkaufswagen: Walnüsse

Nicht jeder hat einen Walnussbaum im Garten und kann die selbst gesammelten Früchte für die bald anstehende Weihnachtsbäckerei verwenden oder noch besser im hausgemachten Nuss-Pesto genießen. Darum Augen auf beim Nusskauf in Geschäften aller Art, auch im Bio-Laden.

Manche Packungen haben ihre besten Tage hinter sich. Nüsse sollten auf der Verpackung eine Haltbarkeitsempfehlung haben. Alte Nüsse schmecken nämlich leicht ranzig. Die spuckt man in hohem Bogen gleich wieder aus.

Aber auch die beeindruckend großen Walnüsse im Maxiformat schmecken oft nach gar nichts. Ein Zuviel an kalifornischer Sonne ist auch keine Lösung. Als positives Beispiel gilt das Ulmer Familienunternehmen Seeberger. Das vertreibt allerbeste Nüsse, als hätte jemand alle einzeln vorgekostet. Deren Walnüsse kommen übrigens aus Chile.

Lieber also etwas mehr Geld ausgeben. Nüsse sind ja so gesund. Sie sind reich an Fetten und Omega-3-Fettsäuren, Mineralien und Vitaminen und darum in Maßen genossen ein köstlicher Snack für Zwischendurch.

Der Walnussbaum blüht vom April bis zum Juni. Am Baum sind die Früchte erst grün. Bei Vollreife im Herbst springt das grüne Mäntelchen auf und gibt das hellbraune Holz der Nusschale preis. Drinnen ist das elfenbeinfarbene Fleisch noch mit einer feuchten zarten Haut überzogen. Es schmeckt köstlich bitter. Walnüsse werden im Handel in der Schale aber auch bereits geknackt angeboten.

Auch schwarze Walnüsse. Das sind die frühreif Geernteten, die noch keine holzige Schale ausgebildet haben. Die gibt es glasweise. Sie wurden tagelang in wechselndem Wasser

gebadet und erlangten dadurch ihre schwarze Farbe. Später wurden sie mit Gewürzen gekocht und sind schließlich eine köstliche Beigabe zum Frischkäse oder auf einem Vorspeiseteller neben Auberginen-Mus, geröstetem Paprika und Bohnenpüree.

Die ausgereiften Walnüsse schmecken mit braunem Zucker in der Pfanne kandiert auch sehr gut im Müsli, im Salat oder morgens mit Honig auf dem Sahnejoghurt. Nüsse sollte man außerhalb des Kühlschranks kühl und dunkel lagern.

Inge Ahrens



FOTO: STOCK.ADOBE