

Herzhaft und süß zugleich – das entspricht ganz dem rheinländischen Geschmack. Astrid Kuth vom Strandhaus bringt beides bei den Lammfilets in Kichererbsenkruste zusammen



VON ASTRID KUTH

Ich habe das Rezept ausgesucht, weil es raffiniert, aber nicht zu kompliziert in der Zubereitung ist. Es lohnt sich, dafür nach frischem Freiland-Blattspinat Ausschau zu halten. Da ziehe ich dem „Babyspinat“ im Beutel bei weitem vor. Das Gemüse schmeckt dann viel intensiver. Wer einen Rosmarinstrauch in Reichweite hat, sollte sich davon ein schönes, stabiles Zweiglein abschneiden – oder am besten gleich vier. Die dienen dann als Rosmarinspießchen zum Lamm.

Die Zutaten sind fast ein wenig orientalisches angehaucht, aber der Geschmack kommt uns Rheinländern ja entgegen. Traditionell liebt die rheinische Küche die Kombination aus herzhaften und süßen Aromen. Das Rezept ist als Vorspeise berechnet, aber man kann es mit Bulgur oder Couscous als Beilage auch als Hauptgericht servieren.

#### Lammfilet in Kichererbsenkruste gebraten, Basilikumspinat und Balsamico-Zwiebel-Gemüse

Rezept als Vorspeise für 4 Personen

#### Zutaten Lamm und Spinat

Lamm: 500 g Lammfilet (in 12 Würfel schneiden), 4 schöne stabile Rosmarinzwige als „Spießchen“ (Dazu die unteren Rosmarin-Nadeln abstreifen und oberen Spitzen am Stängel belassen)  
Spinat: 600 g Spinatblätter, 1 großer Bund Basilikum (ca. 50 g), 3 Esslöffel Pinienkerne, 3 Esslöffel Rosinen

## Frisch entdeckt

### Vegan in Poppelsdorf

Die Geschwister Katja (33) und Tom Schult (27) stammen aus Berlin – und erfüllten sich im Sommer 2019 einen langgehegten Wunsch. Mit der „Esskation“ eröffneten sie am Bonner Talweg ihr erstes eigenes Restaurant mit veganen Gerichten. Jetzt haben Bruder und Schwester die erste Dependence der veganen Esskation eingeweiht, und zwar im ehemaligen Frank's auf der Poppelsdorfer Gastmeile.

Mittags geht es studentisch-leger mit kleineren Preisen und Selbstbedienung an der Theke zu, abends setzt man auf Fine Dining mit Service am Tisch und höherpreisigen Speisen. Der Anspruch ist bei beiden Tageszeiten gleich: „Es soll ein Erlebnis sein, bei uns zu essen“, sagt Katja Schult. „Neben dem Essen legen wir großen Wert auf eine entspannte Atmosphäre und freundlichen Service.“

Zur Wahl stehen mittags z. B. eine Rote-Linsen-Curry-Suppe (kleine Portion 4,50 Euro, große 6,50 Euro), Pasta mit Champignon-Miso-Crème, Broccoli und

Bei der Vorbereitung: Astrid Kuth in der Küche des Strandhauses



## Ein Hauch von Orient

(evtl. etwas fein hacken), 2 Esslöffel kleine Kapern (Nonpareilles), ½ Teelöffel Kurkuma, 1 Esslöffel Tomatenmark, 80 ml Sahne, Salz  
Zubereitung

In einem Topf etwas Öl erhitzen, die Pinien und den Kurkuma kurz anrösten. Den Spinat und die Basilikumblätter im Topf zerfallen lassen, die übrigen Zutaten zugeben und vorsichtig vermischen. Salzen. Nur noch kurz kochen lassen.

#### Zutaten Zwiebelgemüse

40 g braunen Zucker, 300 g rote Zwiebeln (in dünnen Scheiben) 50 ml Balsamicoessig, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Zubereitung

Zucker vorsichtig karamellisieren, Zwiebeln zugeben, etwas salzen und garen lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Dabei mit Balsamicoessig ablöschen. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken

#### Zutaten für die Panade

100 g Kichererbsenmehl, 2 Esslöffel zerstoßene Cornflakes, 1 Teelöffel zerstoßene Korianderkörner, ½ Teelöffel zerstoßene Krezkümmelkörner, eine Prise Salzflocken und eine Prise Chilipulver

#### Zubereitung

Alle Zutaten vermengen. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Lammfleischstücke in der Kichererbsen-Panade wälzen, in etwas Öl rundum anbraten. Etwas abkühlen lassen und je 3 Fleischwürfel auf einen Rosmarinstiel spießen. Die Spießchen für ca. 5 min in den warmen Backofen geben.

Im Backofen kann man außerdem auch noch gleich die Teller anwärmen.

In der Zwischenzeit den Spinat fertigstellen, die Zwiebeln nochmal warm machen und alles anrichten.

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



Es ist angerichtet: Das Lammfleisch wird auf Rosmarinzwige gesteckt

FOTOS: FRANK HOMANN/HORST MÜLLER



Dependance vom Esskation an der Poppelsdorfer Meile: Die Geschwister Katja und Tom Schult in ihrem veganen Restaurant

FOTO: HORST MÜLLER

speisen ab acht Euro (wie „Blatt & Teig“, u. a. mit Wildkräutern, Salbei-Gnocchi, Pesto-Vinaigrette und Weinschalotte), Hauptgänge ab 15 Euro (wie „Pilz & Pasta“, u. a. mit Tagliatelle, Shitake, Portobello, Kräuterseitling und Pfirsich) sowie Desserts ab acht Euro (wie „Stärke & Frucht“, u. a. mit Pudding, Schokolade, Salzkaramell, Mango, Johannisbeere und Rum).

In einer französischen Siebträgermaschine von Reneka werden Röstungen von Tim & Sebastian's aus Frechen zubereitet, zur Wahl stehen dabei die Pflanzensorten Hafer, Soja, Mandel, Kokos, Cashew, Haselnuss und „like milk“-Hafer. Auf der Weinkarte stehen zehn offene Positionen (0,2l ab 4,90 Euro), z. B. „Sommerzeit“ (Muskateller und Scheurebe) vom Weingut Kranz (Pfalz) für 5,90 Euro sowie elf Flaschenweine ab 15 Euro, etwa der Riesling trocken „Alte Reben“ von Jakob Jung (Rheingau) für 27 Euro.

An diesem Wochenende (11./12. September) startet der Brunch à la carte (10 bis 14 Uhr), die einzelnen Komponenten kosten zwischen sechs und 14 Euro. Neben Pancakes und Rührtofu gibt es sogar ein Full English Breakfast mit Grillwürstchen aus Soja und Seitling, Pilzen, Baked Beans, Tomate und veganem Bacon. Hagen Haas

## Ratgeber

**Pflanzendrinks** Alternativen zur Kuhmilch stehen im Supermarktregal. Und Bio- und Drogeriemärkte bieten ein scheinbar unübersichtliches Angebot an Pflanzendrinks. Beliebte sind vor allem Produkte auf der Basis von Hafer, Mandel und Soja, gefolgt von Kokosnuss und Reis.

Jeder Drink ist von den Nährstoffen her anders zusammengesetzt. Die beste Wahl hängt von den individuellen Ernährungsgewohnheiten ab. Ernähren sich Menschen zum Beispiel überwiegend oder ausschließlich vegan, sollten die Drinks einen höheren natürlichen Proteingehalt haben. Das ist zum Beispiel bei Sojaprodukten der Fall. Für Knochen und Zähne ist eine ausreichende Calcium-Versorgung wichtig. Wer auf Pflanzendrinks umsteigt, sollte darauf achten, dass diese mit Calcium angereichert sind. Die genauen Zahlen stehen jeweils in der aufgedruckten Nährwerttabelle.

Soll die Pflanzenmilch für Barista-Drinks aufgeschäumt werden, ist der Fett- und Proteingehalt entscheidend. Sojadrinks lassen sich fast immer gut aufschäumen. Die Barista-Varianten der Haferdrinks sind dagegen entsprechend angereichert: durch eine Sojazugabe oder durch Raps- oder Sonnenblumenöl.

Der Vermerk „ohne Zuckerzusatz“ oder „ungesüßt“ auf der Packung klingt erstmal gut. Doch Hafer- und Reisdinks etwa enthalten von Natur aus schon Zucker. Dagegen können Mandel- und Sojadrinks, wenn sie nicht zusätzlich gesüßt sind, tatsächlich wenig bis

keinen Zucker haben. Auch Begriffe wie „Natur“, „Naturell“ oder „Natural“ finden sich gerne auf den Drinks. Diese Begriffe sind aber lebensmittelrechtlich nicht geschützt oder definiert.

Schade ich dem Regenwald, wenn ich Sojadrinks trinke? Diese Frage stellt sich manch umweltbewusster Verbraucher. Nur ein Bruchteil der weltweiten Sojaernte wird zu Lebensmitteln verarbeitet. Das meiste Soja diene als Tierfutter. Wer aber in punkto Regenwaldschutz ganz sicher sein möchte, wählt Drinks mit Soja aus europäischem Anbau.

**Ahornsirup** Von hell-bernsteinfarben bis dunkelgolden: Ahornsirup gibt es in verschiedenen Farben. Wir kennen eher die helle Variante, das liegt daran, dass hier vor allem Sirup des Grades A angeboten wird. Die europäischen Qualitätsgrade werden mit AA, A, B sowie C bezeichnet. Den jeweiligen Grad findet man auf der Flasche.

Überwiegend in Kanada aus dem Zuckerahorn gewonnen, hängt die Farbe unter anderem vom Erntezeitpunkt ab. Anfangs noch hell und mild-süß, wird der Saft zum Ende der Ernte entsprechend angereichert: durch eine Sojazugabe oder durch Raps- oder Sonnenblumenöl.

Der Vermerk „ohne Zuckerzusatz“ oder „ungesüßt“ auf der Packung klingt erstmal gut. Doch Hafer- und Reisdinks etwa enthalten von Natur aus schon Zucker. Dagegen können Mandel- und Sojadrinks, wenn sie nicht zusätzlich gesüßt sind, tatsächlich wenig bis

## Weinquiz: Antworten & Gewinnerin

Die richtigen Antworten des letzten Weinquiz: 1C unter der Erde, 2C 30-50°, 3A resistent gegen die Reblaus, 4B Beaujolais, 5D Petite Sirah, 6A nur auf Einladung, 7B Pommard

Der Gewinner des 2019 Niederberg Helden Riesling VDP-Großes Ge-

wächs vom Weingut Schloss Lieser an der Mosel ist Matthias Schiefer.

Das Weinquiz: Sieben Fragen, eine Flasche erscheint einmal im Monat erscheinen und zwar immer am ersten Samstag eines Monats. Der nächste Erscheinungstermin ist der 2. Oktober. *mac*

## Im Einkaufskorb: Zucchini Blüten

Ob nun Zucchini oder Zucchetto, – wer Kürbisgewächse rechtzeitig sät, kann lange ernten. Wem die Früchte über den Kopf wachsen, der raubt einfach vorher die goldgelben Blüten der weiblichen Pflanzen und verschmaust sie. Zucchini haben ihren Reiz. Gelb oder grün, gerne auch geflammt, gerundet oder einfach nur schlank, sie schmecken alle. Besonders delikate sind die Blüten. Goldgelb und riesig, wie mit Safran getränkt locken sie Gärtnerin und Gärtner auf den Acker. Die männlichen Pflanzen haben bloß einen dicken Stängel, auch auf dem thront die Blüte. An den weiblichen Blüten aber bildet sich die Frucht, die Zucchini. Jeden Tag ist Ernte, und jeden Tag stehen Zucchini auf der Speisekarte.

Eventuelle Käfer werden mit einer kleinen Stielbürste aus den Blüten geholt. Dann den fetten Stempel aus dem Schlund zupfen, die Blüten erst in gesalztem Eigelb baden, mit Mehl bestäuben und dann bei mittlerer Hitze goldgelb in bestem Olivenöl ausbraten. Abtropfen auf einem Küchentrepp, auf einer Platte anrichten, mit kaltem Öl beträufeln und dunkles Graubrot dazu reichen. Traumhaft schmecken die Blüten zusammen mit Büffelmozzarella und Basilikum. Schon die Indianer Nordamerikas wussten die Blüten der Zucchini zu schätzen, bis dann die spanischen Seefahrer kamen, die kapitalen Früchtchen entdeckten und zu uns nach Europa verschleppten, wo sie heute in allen Größen und Formen unseren Garten belagern und bereichern. Die Zucchini

blühen wirklich ständig und bringen ununterbrochen lange gurkenähnliche Früchte hervor. Sie haben weniger Ranken als der klassische Kürbis. Erntezeit ist von Juni bis in den Oktober. Um der Menge Herr zu werden, sollte man es machen wie die Osteuropäer, die Zucchini wie Gurken der Länge nach zerlegen, um sie sauer und scharf einzulegen. Ein paar Senfkörner dazu, Ingwer, Dill, Lorbeer,

eine dicke Knoblauchzehe, Essig oder Zitronen, – gut abschmecken, dann hat man den ganzen Winter über eine tolle Beilage zu Röstkartoffeln und Fleisch. Blüten gibt es natürlich immer nur frisch gepflückt. Sie schmecken köstlich, heiß oder kalt. Die Südfrazen lassen sie kurz im frischen Püree saisonaler Tomaten ziehen. Das ist super saftig. Auch vorsichtig abgebraten und mit Basilikumblättern und zartem Lauch auf Tagliatelle gehäuft, sind Zucchini Blüten ein sehr feines Mal. Am besten ist es, die weiblichen Blüten mit den noch winzigen Zucchini dran zu pflücken. Längs einritzen, salzen und beides in Ei baden. Mit hauchzartem Mehlpulver bestäubt das jugendliche Gemüse dann auf kleiner Flamme in Olivenöl schmoren. Jetzt nur noch Geduld, denn es duftet schon herrlich, und die goldenen Kelche bilden langsam eine feine braune Kruste. *Inge Ahrens*

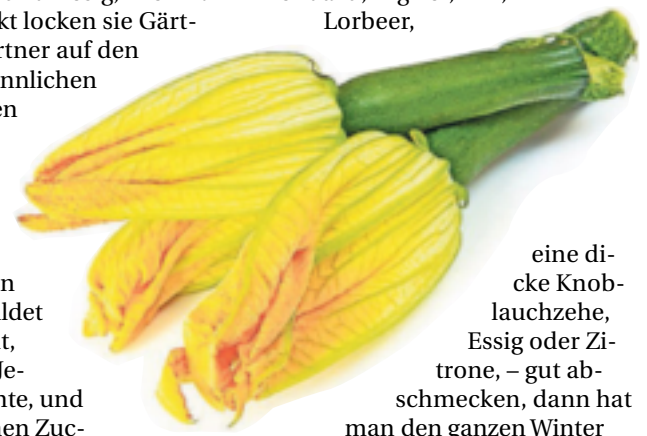


FOTO: STOCK ADOR