



Mit Leichtigkeit: Zander auf Schmorgurken, zubereitet von Astrid Kuth

Exotisch und vertraut zugleich

Saisonal sommerlich – ob als Vorspeise oder Hauptgericht:
Astrid Kuth vom Strandhaus kombiniert Schmorgurken zum Zander

VON ASTRID KUTH

Saisonal spielen bei der Strandhaus-Küche eine große Rolle. Im Sommer kommen bei uns immer Schmorgurken auf den Tisch. Am liebsten kombiniere ich sie mit Chili, Ingwer und Limette. Das



macht sie interessant, das Gericht schmeckt damit exotisch und vertraut zugleich.

Die Schmorgurken machen sich als Beilage zu Süßwasserfisch besten. Zander passt beispielsweise super, alternativ geht aber auch Waller.

Wer dem Gericht noch etwas mehr Gewicht verleihen möchte, um es als Hauptgang aufzutragen, kann einfach frischen Kartoffelstampf dazu servieren.

Gebratenes Zanderfilet mit Schmorgurken

4 Personen als warme Vorspeise

Zutaten

Für die Schmorgurken: 2 Esslöffel braune Senfsaat, 2 Stk Schalotten in feinen Würfeln, 1 großer Bund Dill, klein geschnitten (ein bißchen zur Verzierung aufheben), ein paar Blättchen Koriandergrün (nach Geschmack), 1 Esslöffel geriebener Ingwer, 2 Esslöffel Mehl, 1 rote Chilischote, fein geschnitten oder ½ Teelöffel Piment d'Eslette, 40 g Butterschmalz, 80 g Crème fraîche, 150 ml Gemüsefond, Limettensaft von einer Limette und etwas Abrieb von der Schale, 800 g Schmorgurken oder Gartengurken, 150 g möglichst kleine Kirschtomaten Für den Zander: 4 schöne Stücke Zanderfilet mit Haut (ca. 100 g pro Pers.), Mehl zum Bestäuben, etwas Bratöl (oder Butterschmalz)

Zubereitung

Die Gurken waschen, schälen und längs halbieren. Die Kernchen mit einem Teelöffel auskratzen, die Gurkenhälften nochmal längs durch-

schneiden und dann in Stückchen schneiden. Die Kirschtomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken und häuten.

In einer großen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, darin die Senfkörner leicht anrösten. Die Schalotten zugeben und kurz mitbraten, bis sie glasig sind. Den Ingwer und die Gur-



Kocht am liebsten mit saisonalen Zutaten: Astrid Kuth im Strandhaus

stücke zugeben, alles salzen und etwas dünsten (ca 2 Min).

Dann das Mehl mit anschwitzen, 120 ml Gemüsebrühe, die Chilliwürfel und den Limettensaft zugeben. Ca. 5 min kochen lassen. Die Crème fraîche und Tomaten in die Schmorgurken rühren, nur noch kurz kochen. Die geschnittenen Kräuter erst ganz am Schluss vor dem Servieren unterziehen.

Bratfett in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets salzen und in Mehl wenden, das Mehl wieder abklopfen und die Filets zuerst auf der Hautseite, danach auch auf der anderen Seite anbraten. Je nach Dicke der Fischfilets dauert das 4-6 Min pro Seite. Nicht zu viel Hitze nutzen.

Anrichten

Das Gemüse nochmal kurz heiß machen und auf den Tellern verteilen, die Fischfilets auflegen. Ein paar Korianderblättchen und Dillspitzen obenauf geben.

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

Ratgeber

Blüten Sowohl klassische Beepflanzen als auch Gewürz- oder Gemüsepflanzen und scheinbares Unkraut trumpfen mit farbenfrohen Blüten auf. Viele von ihnen sind essbar. Sie werten so manches Gericht optisch und geschmacklich auf.

Geerntet wird am besten im heimischen Garten oder in der freien Natur, hier natürlich nur an hygienisch unbedenklichen Stellen. Pflanzen aus dem Gartencenter oder aus dem Blumenladen dagegen können mit Pflanzenbehandlungsmitteln versehen sein und sollten nicht gegessen werden. Diese Blüten dieser Pflanzen können Sie ernten:

Die **Kapuzinerkresse** ist eine beliebte Garten- und Balkonpflanze. Die leuchtend gelb-orangen Blüten haben einen würzig-scharfen Geschmack und passen in den Salat oder auch aufs Brot.

Die lila **Lavendelblüten** geben mit ihrem intensiven Aroma herzhaften Nachspeisen die richtige Würze. Hier aber auf den Echten Lavendels achten (*Lavandula angustifolia*), andere Sorten schmecken nicht so gut.

Geschmacklich zwar eher unauffällig, aber essbar und farblich ein

echter Hingucker zum Beispiel in Salaten sind die cremegelben bis karmisroten Blüten der **Ringelblume**. Gleiches gilt für die Blütenblätter der **Sonnenblume**.

Schnittlauch wächst bei vielen ohnehin im Kräuterbeet. Die violetten Blüten ähneln den jungen Schnittlauchstängeln im Geschmack, sind aber milder. Sie passen zu Fleischgerichten oder Salat, ergänzen aber auch das Butterbrot oder würzige Nachspeisen. Salbeiblüten schmecken nicht so intensiv wie die Blätter der Pflanze, sondern leicht süß.

Ebenfalls leicht süß schmecken **Rosenblütenblätter**. Achtung: Pfingstrosen, Stockrosen und Christrosen gehören zu einer anderen Gattung und sind giftig.

Löwenzahn muss nicht als Unkraut ausgerupft werden. Die sattgelben Blüten eignen sich mit ihrem süßlichen Geschmack etwa als Dekoration auf Kuchen oder Torten.

Zu einer eigenen Mahlzeit können Sie die großen gelben Blüten einer **Zucchini** verarbeiten. Mit ihrem nussigen Geschmack lassen sie sich gut füllen mit Ricotta, Parmesan, Ziegen- oder Schafskäse, aber auch mit Fleisch, Fisch oder Hirse. *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>.

Im Einkaufswagen: Ketchup

Die Rede ist von Tomatenketchup. Mal sehen, wie viel Tomate tatsächlich drin ist, so wie das schmeckt. Tomatenmark erst mal, klar. Dann Essig, Salz, verschiedene Gewürze und jede Menge Zucker. Bei einer Untersuchung des berühmtesten Produktes fanden sich 26 Gramm Zucker auf 100 Milliliter. Das ist ein Zuckerwürfel auf einen Esslöffel Tomatenketchup etwa – manches schmeckt einfach besser, wenn er drin ist. So ein dicker Plopp aus der Flasche auf krossen Pommes oder auf einer Currywurst, das ist schon was für die kleine Gier.

Ursprünglich soll Tomatenketchup aus Großbritannien gekommen sein, eroberte aber sehr schnell die Vereinigten Staaten von Amerika. Der Name kommt wahrscheinlich aus Indonesien, so heißt es. Kecap bedeutet dort so viel wie Soße. In den USA wurde Tomatenketchup zuerst zuhause von den Hausfrauen hergestellt. Ende des 19. Jahrhunderts kam dann die Firma Heinz auf den Plan, die bis heute Marktführer auch bei uns ist.

In Deutschland kennt man Tomaten-Ketchup seit den 1930er

Jahren. Sogar Andy Warhol, amerikanischer Künstler und wichtigster Vertreter der Pop Art verewigte zwei Dutzend Flaschen Tomatenketchup in einer Pappbox 1964 für die Ewigkeit in Kunst.

Tomaten-Ketchup kommt nicht aus der Mode, sondern aus dem brandenburgischen Werder gänzlich ohne Gluten und Laktose. Weitere Varianten werden in Griechenland oder Großbritannien zusammengekauft, um einige zu nennen. Man hat die Wahl. Aber wer macht zur Hochzeit der Tomaten die Soße am besten selbst. *Inge Ahrens*



FOTO: STOCK.ADOBE

Frisch entdeckt

Röstburg in Siegburg

Die Bonner kennen Robert Gerstner noch als Chef des Sous-vide-Restaurants Vaku in Kessenich. Das ist Geschichte. Vor kurzem hat der Gastronom in Siegburg das frühere Cofi Loco an der Wilhelmstraße, in der Nähe des ICE-Bahnhofs, übernommen – und unter dem Namen Röstburg neu eröffnet.

Geblichen sind die Kaffee- und Espresso-Röstungen von Cofi Loco. „Mein Schwiegervater war hier schon jahrelang Stammgast und gab mir Bescheid, dass ein Nachfolger gesucht wird“, erläutert Gerstner den Hintergrund. „Wir haben hier einen tollen Mix aus urbaner, internationaler und persönlicher Atmosphäre.“

Der Gastraum besticht durch grün marmorierte Säulen, eine hohe Stuckdecke, einen wuchtigen Trommelröster, historische Kaffeedosen, ein weißes Kaufmannsladen-Holzregal und eine Theke, die mit rustikalen Holz-

planken verkleidet ist. Auf den Barhockern, Stühlen und bunten Polstersesseln finden 28 Gäste Platz, ebenfalls 28 Plätze zählt die Terrasse.

Die Kaffeespezialitäten werden in einer italienischen Siebträgermaschine von Faema zubereitet (Filterkaffee 3,20 Euro, Café crème 3,60 Euro, Cappuccino 3,90 Euro). Ohne Aufpreis können milchhaltige Heißgetränke alternativ auch mit Soja-, Hafer- oder laktosefreier Milch bestellt werden. Zu den alkoholischen Getränken gehören etwa Schreckenskammer Kölsch (0,33l für 3,50 Euro), Aperol Spritz (7,50 Euro) und auch der Grauburgunder von Dackermann (Rheinhausen) im 0,2-Liter-Glas für 6,90 Euro.

Sämtliche Kuchen und Torten stammen von der Kuchenmanufaktur aus Sankt Augustin, z. B. Baileys Buttercrèmetorte, American Cheesecake, Kirschstreusel oder Aprikose-Crème-fraîche-Torte (Stück jeweils 4,50 Euro). Zu den Frühstücksvan-

ten zählen etwa der französische Klassiker (Croissant, Butter, Marmelade) für 3,90 Euro, Porridge mit diversen Toppings zur Wahl

(3,40 Euro) und der Frühstücksteller (u. a. mit zwei Brötchen, Aufschnitt, Marmelade, Ei) für 9,90 Euro. „Wir werden dem-

nächst das Kuchenangebot noch vergrößern und auch einen Mittagstisch anbieten“, sagt Robert Gerstner.



Mix aus urbaner und persönlicher Atmosphäre: Robert Gerstner und Mitarbeiterin Linda in der neuen Röstburg

In der Röstburg sind ferner die beliebten Cofi Bottles erhältlich: geröstete Bohnen vakuumverpackt in einer Glasflasche, nachhaltig mit Pfandsystem. Für 11,99 Euro (zuzüglich 15 Cent Pfand) gibt es 380 Gramm Kaffeebohnen beziehungsweise 360 Gramm Espressobohnen.

Zwei Veranstaltungsräume schließen sich im hinteren Bereich an, beide verfügen über eigene Toiletten und separate Ausgänge: In der Alten Rösterei mit Soundsystem, Theke und Lichtanlage können Partys gefeiert werden, während im historischen Spiegelsaal der Schwerpunkt auf Hochzeiten, Familienfeiern und Firmenevents liegen soll.

Gerstner plant künftig zudem Lesungen, kleine Konzerte und verschiedene Kulturveranstaltungen. *Hagen Haas*

Info: Röstburg, Wilhelmstr. 56, 53721 Siegburg-Zentrum, Tel. (0 22 41) 942 89 00. Geöffnet Mo-Sa 7-18h, So Ruhetag

FOTO: HORST WÜLLER