

Astrid Kuth hat im Strandhaus ihr letztes Rezept zubereitet: Waller auf Wirsing mit Gemüse in Currymarinade. Für die Serie „Mein Gericht“ wird sie jedoch weiterhin kochen



Frisch, saisonal, schmackhaft: Waller auf Wirsing

# Superfood aus der Region

VON ASTRID KUTH & BARBARA FROMMANN (FOTOS)

Wirsing ist ein Superfood. Aus regionalem Anbau kommt er im Winter quatschfrisch (wirklich!) auf den Teller. Als fein gewürztes Saison Gemüse kombiniere ich ihn mit einem gebratenen Wallerfilet aus der Ahrenhorster Fischzucht. Die Wallerfilets von dort sind einmalig frisch und schmackhaft und viele meiner Gäste sind schon in den Genuss gekommen. Mit der Currymarinade bekommt das Gericht eine lebendige Säure und die Croutons mit ausgelassenem Guanciale-Speck (luftgetrockneter, ungeräucherter Speck aus Italien) steuern einen herzhaften Knack-Effekt bei.

Ich werde in Zukunft ein neues berufliches Kapitel aufschlagen und nach über 23 erfüllenden Jahren als Küchenchefin in Restaurant Strandhaus das Restaurant verlassen. Deshalb ist dieses das letzte von einem guten Dutzend meiner Rezepte für diese Serie aus der Strandhaus-Küche. Aber ich bin sicher, wir sehen uns auch im Jahr 2024 mit neuen kreativen Gerichten wieder.

## Gebratenes Wallerfilet auf Rahmwirsing mit Guanciale-Croutons und Gemüse-Brunoise in Currymarinade

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

### Zutaten für die Croutons

50 g Guanciale-Speck (oder eine andere aromatische Speck-Sorte) ganz fein gewürfelt, das geht am besten, wenn der Speck angefroren ist, 150 g Toastbrotcroutons

## Buchtipps

### Das Backen geht weiter

Mit der Weihnachtszeit sollte die Backzeit zu Hause nicht enden. Denn Wissenschaftler haben herausgefunden: Backen hat einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die geistige Gesundheit. Eine im Journal of Positive Psychology veröffentlichte Studie hat gezeigt: Das beste Rezept in der hektischen Zeiten ist Backen. Es ist ein Akt der Achtsamkeit, bei dem alle Sinne eingebunden werden.

Eine, die für ihr Leben gern backt, ist Theresa Knipschild. Gebäck und Torten sind ihre Welt – und das seit Kindertagen. Damals bekam sie zu ihrem Geburtstag stets kleine Nusstörtchen mit Schokoladenglasur, bunten Zuckerstreuseln und Weingummitierchen – handgemacht von ihrer Mutter.

Als sie dann alt genug war, hat die gebürtige Sauerländerin Mamas Törtchen so oft es ging nachgebacken. „Schon damals fiel mir auf, dass – auch wenn ich mich genau an die Rezeptur hielt – meine Törtchen anders schmeckten“, sagt sie und ist davon überzeugt, dass man



Ein letztes Mal in der Küche vom Strandhaus: Was beruflich folgt, will Astrid Kuth noch nicht verraten

### Zubereitung

Den Speck in einer großen Pfanne langsam auslassen. Toastbrotcroutons zugeben und rundum rösten. Bei 140 Grad im Backofen für ca. 10 min kross aufbacken.

### Zutaten für Curry-Gemüse-Marinade

30 g Möhre und 30 g Sellerie, etwas Pflanzenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, ½ Teelöffel Madras-Currypulver, ¼ Teelöffel Kurkumapulver, 50 ml Weißwein, 50 ml Zitronensaft, 1 Teelöffel Senf, 100 ml Pflanzenöl (mildes Olivenöl oder Rapsöl)

### Zubereitung

Möhre und Sellerie in feine Würfelchen (Brunoise) schneiden, in etwas Pflanzenöl anschwitzen, salzen und mit schwarzem Pfeffer würzen. Madras-Currypulver und Teelöffel Kurkumapulver mit anschwitzen, mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Vom Herd ziehen

Senf unterrühren. Pflanzenöl langsam einrühren.

### Zutaten für den Wirsing

400 g Wirsingkopf  
Zubereitung  
Vom Wirsing dunkelgrüne Blätter und Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser für 3 min garen, abgießen, abschrecken.



Gefühl in Kuchen schmecken kann: „Das ist die geheime Zutat, die fühlbar ist und das Ganze zu etwas Besonderem macht.“

Mittlerweile ist Theresa Knipschild Konditormeisterin, als Dozentin für das Fach Konditorei tätig und bekannt als Expertin im Fernsehen. Bei „Hier und heute“ beispielsweise präsentiert die in Köln lebende 33-Jährige ihre



Gefühle sind schmeckbar: Blutorangentarte

Rezeptideen vom klassischen Käsekuchen über Fruchttorten wie der Aprikosen-Tarte-Tartin, bis hin zur Festtagstorte mit Vanillebuttercreme und Weihnachtsplätzchen. „Wichtig ist mir immer, dass die Rezepte einfach nach zu backen sind und keine aufwendigen Zutaten oder komplizierte Abläufe haben“, sagt sie.

Alltagstauglichkeit ist denn auch das Stichwort der mehr als 60



Macht jedem Lust aufs Backen: Theresa Knipschild

### Zutaten für die Béchamel

60 g Zwiebelwürfel, 30 g Butter, 20 g Mehl, 125 ml kalter Milch, 125 ml Gemüsebrühe, Salz und etwas Muskat

### Zubereitung

Zwiebelwürfel in Butter farblos anschwitzen. Mehl sorgfältig einrühren (Mehlschwitze), mit kalter Milch und Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren gut durchkochen lassen. Alles kräftig mit Salz und etwas Muskat abschmecken.

Den gut ausgedrückten Wirsing mit der Béchamelsauce mischen und warm stellen.

### Zutaten Waller

Vier Wallerfilets (ca. 100 g pro Person), Bratfett

### Zubereitung

Leicht salzen, in Mehl wenden und das Mehl sorgfältig wieder abklopfen. In einer beschichteten Pfanne wenig (!) Bratfett erhitzen, die Fischfilets einlegen und rundherum anbraten. Die Temperatur herunterschalten und den Fisch einige Minuten garen. Je nach Dicke der Filets dauert das 4-8 Minuten.

### Anrichten

Das Wirsing-Gemüse in die Mitte der angewärmten Teller setzen, den Fisch oben drauf platzieren. Mit der Currymarinade umgießen und die Croutons oben drauf streuen.

Wer noch auf die Garnitur auf dem Foto neugierig ist: Das ist ein frittiertes „Ästchen“ aus Backerbsenteig, etwas Petersilienöl und Blättchen von Kapuzinerkresse und Bronzefenchel.

Info: www.astrid-kuth.de

Rezepte, die Theresa Knipschild in ihrem ersten Kochbuch veröffentlicht hat. Unter dem Titel „Kuchen für immer“ macht sie selbst Backmuffeln Lust Apfelkuchen, saftige Brownies oder Mohnschnecken.

Außerdem gibt es noch ein Extra: „Grundrezepte für immer“ für alle Teigarten – vom Biskuit- bis zum Quark-Öl-Teig, Streusel, Glasuren, Toppings, Füllungen, Quarkbällchen und Co., mit zahlreichen veganen Varianten.

Nicht alle Rezepte lassen sich automatisch durch Ersetzen der Zutaten vegan umwandeln. Falls das jedoch problemlos möglich ist, ist das im Rezept notiert und ebenso markiert. Neben dem Basiswissen für alle mit oder ohne Backerfahrung und diversen Pannenhilfen (Was tun, wenn Gebäckstücke zu trocken geworden sind: Zerkrümeln mit Konfitüre, Sahne oder Eis im Glas servieren) lassen sich so unterschiedlichste Lieblingskuchen backen. Dagmar Haas-Pilwatz

Theresa Knipschild: Kuchen für immer. 25 Verlag, 24,99 Euro

## Ratgeber

**Zimt** Wer gerne und oft Zimt verwendet, sollte zum Ceylon-Zimt greifen. Bei ihm ist der Cumarin Gehalt deutlich geringer als im günstigeren Cassia-Zimt. Bei Cumarin handelt es sich um einen natürlichen Aromastoff, den viele Pflanzen enthalten. Er kommt in höheren Konzentrationen in Cassia-Zimt vor und kann in hohen Dosen zu Leberschäden führen. Für zimthaltige Lebensmittel, wie Weihnachtsgebäck oder Frühstückscerealien gelten seit vielen Jahren EU-weit Grenzwerte für den Cumarin Gehalt. Für Zimt als loses Gewürz gilt dies jedoch nicht.

Kauft man Zimt in Stangenform, sind die Unterschiede zwischen Ceylon-Zimt und Cassia-Zimt deutlich erkennbar. Cassia-Zimt besteht aus einer einzigen dicken, gerollten Rindenschicht, für Ceylon-Zimt werden mehrere, dünne Innenrinden des Ceylon-Zimtbaumes zusammengerollt.

Bei Zimtpulver sind die Unterschiede optisch nicht zu erkennen. Im Handel besteht keine Pflicht zur Kennzeichnung der Zimtsorte, jedoch kennzeichnen einige Hersteller die Zimtsorte freiwillig. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung ist man

auf der sicheren Seite, wenn man nicht mehr als 0,1 Milligramm Cumarin täglich pro Kilo Körpergewicht aufnimmt. Bei einem Erwachsenen mit 60 Kilo sind das zwei Gramm Cassia-Zimt – das entspricht etwa 24 kleinen Zimsternen.

**Gewürzstreuer** Gewürze wie Paprika, Curry, Knoblauch und Chili sollte man nicht in zu heißes Fett geben, da sie sich dann dunkel verfärben und bitter schmecken. Besser ist es, das Gewürz leicht anzudünsten, damit sich das Aroma frei entfalten kann. Es gibt aber auch einige Kräuter wie Beifuß, Majoran, Liebstöckel oder Rosmarin, die ihre Würzkraft erst beim Mitgaren entfalten.

Weil es bequem ist und schneller geht, greift man beim Kochen meist zu Gewürzprodukten und schüttet sie direkt aus Streuer in den Kochtopf. Ein Fehler: Die Gewürzbehälter sollten jedoch möglichst nicht unmittelbar über den Kochtopf gehalten werden, da der aufsteigende Wasserdampf bei gemahlene Gewürzen zu Klumpenbildung führt. Das Gewürz lässt sich dann später schlechter streuen und ungenauer dosieren. *tmm*

## Weinquiz

Seit dieser Woche ist das Weinquiz zurück: „Eine Frage, eine Flasche“. Diesmal geht es ausschließlich um deutschen Wein – bei den Fragen sowie bei der Flasche, die es jede Woche zu gewinnen gibt. Quizfragen und Gewinn werden in Kooperation mit dem Deutschen Weininstitut (DWI) zusammengestellt. Allerdings wird das Weinquiz diesmal nur über den wöchentlich erscheinenden Newsletter „Bonn Appetit“ ausgespielt, der gratis zu abonnieren ist. Wie? Siehe Info rechts. *mac*

Das Weinquiz und noch viel mehr über Essen, Weine und empfehlenswerte Adressen für Genießer in Bonn und der Region:



Abonnieren Sie gratis den jeden Donnerstag erscheinenden Newsletter „Bonn Appetit“. Der QR-Code, den Sie mit

Ihrem Smartphone einscannen können, führt Sie direkt auf die Anmeldeseite. Oder über [ga.de/app/newsletter/appetit](http://ga.de/app/newsletter/appetit).



## Im Einkaufskorb: Verjus

Agraz, Agrest, Verjus. Wir sagen Werrschü. Die Amerikaner machen Verjuice daraus. Aber wie man ihn auch nennt, der im Mittelalter so beliebte Saft grüner, unreifer Weinbeeren ist nach langer Abstinenz in die gehobene deutsche Küche zurückgekehrt und auf dem besten Wege, mit seiner feinen aromatischen Säure Zitrone und Essig zu vertreiben.

Den australischen, französischen und Schweizer Kollegen folgten viele deutsche Winzer, den schon historischen Extrakt in aufwendiger Handarbeit ohne Konservierungsstoffe herzustellen.

Ursprünglich ist der Verjus allerdings keine Erfindung der Winzer. Er ist anders als heute eine Erfindung der Armen. In Zeiten, als Wein Luxus war, Essig aus Wein gewonnen wurde und höchstens in Adelhäusern zu haben war und Zitronen noch niemand bei uns kannte, machten die Hausfrauen aus den eigenen Reben sich so ihre Würze.

Die Winzer heute starten die Handlese der noch unreifen und doch schon prallen Beeren möglichst spät im Hochsommer: Mitte Juli bis in den frühen August. Je nach Wetterlage. Dann sind die Trauben zartsüß, haben viel Säure und ein feines Aroma. Bald wird mit der Weinpresse der Saft aus den strammen Beeren gewonnen. Dazu ist viel Geduld und Vorsicht nötig, damit sich keine Bitterstoffe frei setzen. Anschließend ruht der Saft auf fünf Grad runtergekühlt zwei Tage im stählernen Kühltank, der sonst

dem Wein vorbehalten ist. Das stabilisiert ihn und schließt eine mögliche Gärung aus. Sodann wird der Saft zur Pasteurisierung erhitzt, gefiltert und sofort in Flaschen gefüllt.

In alten Zeiten setzte man zum Konservieren Salz zu. Darauf verzichten heute fast alle Verjus-Hersteller. Man würde es schmecken.

In der noch ungeöffneten Flasche leuchtet der Verjus meist



Gilt mit seiner feinen Säure als Ersatz für Essig: Verjus

hellgelb bis grünlich und ist so drei bis vier Jahre haltbar. Einmal geöffnet, sollte er im Kühlschrank verwahrt werden und binnen vier bis fünf Wochen verbraucht.

Da der Grünsaft pasteurisiert ist, oxidiert er leicht und verändert seine Farbe bis ins Bernsteinhafte. Auf den Geschmack hat das keinen Einfluss. Inge Ahrens