

So schmeckt der Frühling: Gefüllte Zucchini-Blüten vor Gerstensalat und Möhrencreme



## Es grünt so grün

Der Frühling im Garten hat Köchin Astrid Kuth zu gefüllten Zucchini-Blüten inspiriert. Dazu schlägt sie Gerstensalat und Möhrencreme vor

VON ASTRID KUTH  
& BARBARA FROMMANN (FOTOS)

Die Idee für dieses Gericht kam mir sozusagen auf Umwegen. Neulich habe ich mir überlegt, in diesem Frühling wieder Zucchini im Garten anzupflanzen. Und dabei sind mir die Zucchini-Blüten in den Sinn gekommen.

Als ich noch in der Ausbildung war, haben wir die Blüten mit Fischfarce gefüllt und pochiert. In der mediterranen Küche werden sie häufig in Teig frittiert. In meinem Rezept habe ich



die Füllung mit Frischkäse und Zitronenabrieb zubereitet und die Blüten gebacken. Das passt nach meinem Geschmack alles sehr gut zu Zucchini.

Dazu habe ich Graupen verarbeitet, das sind geschälte Gerstenkörner, aus denen man bissfeste Getreidesalate machen kann. Den Salat habe ich mit Frühlingskräutern und gegarter Gemüse-Brunoise zubereitet. So schmeckt er zart und fein.

Getreidesalate sind vielseitig: Dem Graupensalat stehen auch Granatapfelkerne und Feta sehr gut. Das macht ihn herzhaft, und so taugt er auch für das erste Grillfest.

### Gefüllte Zucchini-Blüten mit Gerstensalat und Möhrencreme

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

#### Zutaten

4 Zucchini-Blüten mit Frucht-Ansatz  
**Zubereitung**  
Die Blütenstempel im Inneren der Blüte behutsam entfernen und die Mini-Zucchini, die an der Blüte hängt, fächerförmig einschneiden.

#### Zutaten für die Käse-Füllung

30 g Butter, 30 g Mehl, 100 ml Gemüsebrühe, 3 Esslöffel Pankomehl (oder grob gemahlenes Paniermehl), in etwas Butter geröstet, 200 g Ricotta, 2 Eigelb, 1 Teelöffel Zitronenabrieb, 40 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer  
**Zubereitung**

Aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze kochen und mit der Gemüsebrühe glattrühren. Etwas abkühlen lassen und alle anderen Zutaten unterrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und für mindestens 1 Stunde kaltstellen.

Dann wird die Käsecreme vorsichtig in die Zucchini-Blüten gespritzt, diese werden auf ein gefettetes

Blech gelegt und mit Fleur de Sel und etwas geriebenem Parmesan bestreut.

Im vorgeheizten Backofen backen: ca. 10 min bei 200 Grad (Umluft).



Mit Vorsicht: Die Füllung wird durch eine Tülle in die Blüte gedrückt



Auszeit im Kräutergarten und der eigenen Küche: Astrid Kuth

#### Zutaten für den Gerstensalat

100 g Perlgraupen in Gemüsefond garen (Garzeit nach Packungsanweisung), 1 Zucchini, fein gewürfelt, 1 Möhre, fein gewürfelt, 150 g Kräuteröl (Petersilie und andere Gartenkräuter nach Geschmack in 60 Grad warmem Pflanzenöl fein pürieren, eine kleine Menge zum Anrichten übrig lassen), Saft und Abrieb von einer Zitrone, Salz, Pfeffer  
**Zubereitung**

Die Möhren- und Zucchiniwürfel in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Mit den anderen Zutaten vermischen, gut abschmecken.

#### Zutaten für die Möhrencreme

200 g Möhren, in Stücke geschnitten, 40 g Butter, scharfes Currypulver, Salz, 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup, ca. ein halbes Glas Orangensaft  
**Zubereitung**  
Die Möhren in etwas Orangensaft gar dünsten, die Möhrenstücke sollen nur knapp bedeckt sein. Im Mixer fein mixen, dabei die Butter zugeben. Kräftig abschmecken.

#### Anrichten

Den Gerstensalat in einem Ring auf den Teller geben, die Möhrencreme drumherum tupfen. Die Zucchini-Blüten heiß aus dem Ofen holen. Übriges Kräuteröl auf den Teller geben.

**Info:** Astrid Kuth war Küchenchefin des Restaurants Strandhaus und entwickelt zurzeit in der eigenen Küche neue Ideen und Betätigungsfelder, [www.astrid-kuth.de](http://www.astrid-kuth.de)

## Gemeinsam genießen

Die erfolgreiche GA-Serie „Gemeinsam genießen“ wird fortgesetzt – mit einem rauschenden Sommerfest im Park am 13. Juni 2024 auf Burg Heppingen in Bad Neuenahr-Heppingen. Spitzenköche von der Ahr werden für ein Flying Dinner sorgen: Hans Stefan Steinheuer vom Restaurant Zur Alten Post, Benedikt Klein vom Hotel-Restaurant Hohenzollern und Paul Heuser vom Feinschliff. Die Ahr-Winzer Dörte und Meike Näkel vom Weingut Meyer-Näkel, Alexander und Britta Stodden und Marc Adeneuer werden ihre Weine ausschenken. Damit man viel von allem genießen kann, wird es einen Bustransfer von Bonn Hauptbahnhof und zurück geben.

■ **Wann:** Donnerstag, 13. Juni 2024, 18.30 bis 23 Uhr  
■ **Wo:** Burg Heppingen in Heppingen bei Bad Neuenahr  
■ **Gäste:** maximal 100  
■ **Preis:** pro Person 198 Euro (inklusive Essen und Getränke), 220 Euro (inklusive Bustransfer)  
■ **Abfahrt Bus:** 18 Uhr, vom ZOB (Zentraler Omnibusbahnhof Bonn) nach Burg Heppingen

■ **Rückfahrt Bus:** 23 Uhr, von Burg Heppingen zum ZOB, Bonn  
■ **Reservierung:** Via Email bei [events@burgheppingen.de](mailto:events@burgheppingen.de). Bitte geben Sie bei der Reservierung an, ob Sie den Bustransfer nutzen möchten.

Es gilt Vorkasse; die Reservierungsbestätigung erfolgt nach Zahlungseingang. Bei der Veranstaltung werden Filmaufnahmen und Fotos gemacht, mit deren späterer Verwendung Sie sich durch den Besuch der Veranstaltung einverstanden erklären.



Festliche Stimmung: Die erleuchtete Burg Heppingen

## Die GA-Weinselektion

Die neue GA-Weinselektion steht wieder unter dem Titel „Genuss im Dutzend“: sechs Weißweine aus sechs verschiedenen Anbaugebieten Deutschlands – ausgesucht von Caro Maurer, Master of Wine, zusammen mit dem Weinhändler Volker Danko vom Ahrweinschop und Wein-Comedian Ingo Konrads. Es ist ein Weingenießer-Paket mit zwölf Flaschen, bei dem die GA-Leser 20 Prozent auf den regulären Preis sparen können:

■ **2023 Chardonnay & Weißburgunder vom Löss**, Weingut Klaus Meyer, Pfalz  
■ **2023 Silvaner**, Juliuspital, Würzburg, Franken

■ **2022 Riesling trocken**, Weingut Nik Weis – St. Urbans-Hof, Mosel  
■ **2023 Blanc de Noir**, Weingut O. Schell, Ahr  
■ **2023 Grauburgunder**, Weingut Becker-Landgraf, Rheinhessen  
■ **2021 Sauvignon Blanc Schiefer**, Weingut Marc Josten, Mittelrhein

Die GA-Weinselektion „Weißweine aus Deutschland“ kostet 109,90 Euro statt 138,40 Euro (inkl. Versand). Ersparnis: mehr als 20 Prozent. Zu bestellen online bei [ahrweinschop.de](http://ahrweinschop.de) oder bei Klaus Meyer, Pfalz  
■ **2021 Sauvignon Blanc Schiefer**, Weingut Marc Josten, Mittelrhein, Tel. (02641) 21 993. mac

Die GA-Weinselektion: Chardonnay/Weißburgunder, Silvaner, Riesling, Blanc de Noir, Grauburgunder und Sauvignon Blanc (von links)



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>.

## Frisch entdeckt

### Frank Long am Golfplatz

Auf dem riesigen Flachbildschirm im Raumteiler läuft gerade die Übertragung eines Golfturniers irgendwo auf diesem Planeten, und an den Wänden hängen großformatig gerahmte, schwarzweiße Poster mit Oldie-Motiven über das Golfen – und zum Schmunzeln. So prüft etwa Stummfilm-Ikone Buster Keaton die Aussichten auf ein erfolgreiches Putting.

Ansonsten herrscht im „Frank Long“, dem neuen Restaurant im Clubheim der Niederkasseler Golfanlage Clostermanns Hof, eine modern-gemütliche Lounge-Atmosphäre mit steingrauen Sitzpolstern, auf den Tischen braune Leder-Sets und beige Läufer. Die lange Fensterfront ermöglicht eine schöne Aussicht auf Golfplatz und Ententeich. 62 Gäste finden im Innenbereich Platz, auf der Terrasse kommen weitere 120 Stühle hinzu.

Inhaber Paul Reble präsentiert sich wie sein Servicepersonal in einem nostalgischen Stil, der



Auch Nicht-Golfer sind willkommen: Gastgeber Paul Reble im neuen Restaurant Frank Long auf der Golfanlage Clostermanns Hof

mit den 1920er Jahren kokettiert: sandfarbenes Arbeiterhemd, karierte Weste, Fliege und karierte Schiebermütze. „Der Kern unserer Küche besteht aus Barbecue und American Food“, erklärt der 36-Jährige. „Wir wollten ein neues Konzept mit Hot Dogs entwickeln, weil das unterrepräsentiert ist. Wir verwenden bevorzugt bio-zertifiziertes Fleisch von der Bio-Fleischerei Müller in Leverkusen und legen Wert auf Nachhaltigkeit.“

Frank Long, der fiktive und kernig klingende Namensgeber des Restaurants, setzt sich übrigens aus den Bezeichnungen „Frankfurter“ und „foot long“ zusammen. Deutsche Einwanderer erfanden Ende des 19. Jahrhunderts in den USA den Hot Dog – dieser Begriff kam allerdings erst später, und bis dahin wurde der heiße Snack einfach „Frankfurter“ (Würstchen) oder „foot long“ genannt.

Auf der Speisekarte finden sich drei Varianten des Hot Dog, darunter der „Texas Hill“ mit frischer Rindsbratwurst im hausgebackenen Weizen-Dinkel-Bun, dazu eine

hausgemachte Blaubeer-BBQ-Soße aus geräucherten Pflaumen und schottischem Whisky, als Beilage z. B. French Fries (18,90 Euro). Ferner der „Cobb Salad“ (u. a. mit Avocado, gebratenem Bio-Hähnchen und Gorgonzola) ebenfalls für 18,90 Euro, Tagliatelle mit geräuchertem Lachs in Hummer-Sahne-Soße (19,90 Euro) oder das Rib Eye Steak von 320 Gramm aus der Hohen Rippe mit Rosmarinbutter, Coleslaw und Smashed Potatoes (42,90 Euro).

Gezapft werden Früh Kölsch (0,2l für zwei Euro) und Bitburger Pils (0,3l für drei Euro). Zur Wahl stehen sieben offene Weine (0,2l) ab 5,50 Euro, etwa Dornfelder von Hallenbach (Mosel) für sechs Euro und 13 Flaschenweine ab 18 Euro, z. B. Pinot Grigio von Tunella (Friaul Julisch Venetien) für 39 Euro.

**Hagen Haas**  
**Info:** Frank Long in der Golfanlage Clostermanns Hof, Heerstr. 2, 53859 Niederkassel, Tel. (0 22 08) 5 06 79 77. Geöffnet So-Do 11-21.30h, Fr und Sa 11-2h. Kein Ruhetag