



VON ASTRID KUTH
& BARBARA FROMMANN (FOTOS)

September ist Erntemonat – und deshalb möchte ich hier mal wieder ein heimisches Gemüse in den Vordergrund stellen. Vom Sellerie habe ich zwei verschiedene Kulturformen verwendet: Knollensellerie – von diesem benutzt man die Wurzel, die als Knolle verdickt zur Hälfte unter der Erde wächst – und den Staudensellerie. Von dieser Pflanze verarbeitet man die Blattstiele.

Ich mochte Knollensellerie früher überhaupt nicht gern essen, denn die weich gekochten Würfel, die oft Beilage in einer Suppe waren, fand ich richtiggehend abscheulich. Das ist allerdings lange vorbei, denn inzwischen habe ich entdeckt, wie lecker die Knollen schmecken, wenn man sie brät oder backt. Der Staudensellerie schmeckt mir dagegen roh am besten, so habe ich ihn hier als Salat verarbeitet.

Da ich mich ab dem Herbst auch wieder für Räucheraromen begeistern kann, kam mir die Idee, geräucherte Forelle zu verwenden und aus den Abschnitten eine Soße zu machen, die vom italienischen Vitello Tonnato inspiriert ist. So bekommt das Gericht eine cremige und würzige Note.

Und weil der herbe Selleriesalat ein bisschen Süße vertragen kann und im Garten die Trauben reif sind, kommen auch ein paar gebratene Trauben mit auf den Teller.

**Selleriesalat mit
Räucherforelle und
gebratenen Trauben**

Rezept für 4 Personen



Sellerie ist der Star

Ganz zeitgemäß: Stadtköchin Astrid Kuth hat Salat aus Staudensellerie und Röllchen aus Knollensellerie mit Räucherforelle und Trauben zusammengebracht

Zutaten Salat

1 große Staudensellerie (ca. 500 g),
1 unbehandelte Zitrone, Saft und
Abrieb (nur das Gelbe abreiben),
1 Limette (davon der Saft), 50 ml
Olivenöl, extra vergine, 1 EL grober
Senf, Salz, Pfeffer, eine kleine Prise
Zucker

Zutaten Garnitur

1 kleine Knollensellerie, 20 g
Butter, Salz, Pfeffer, 50 g weiße
Trauben

Zutaten Forellenfilets und Soße

4 Räucherforellen-Filets ohne Haut
und Gräten (insgesamt ca. 400 g),
1 EL Kapern, 2 eingelegte Sardel-
lenfilets, 60 g Mayonnaise, 40 ml
Sahne oder Milch, 1 Limette (davon
der Saft), Salz, Pfeffer

Zutaten für das Kräuteröl

100 g frische Blattpetersilie, 100 g
Rapsöl, Salz

Zubereitung

Den Staudensellerie gründlich waschen und die Stangen in feine Scheiben schneiden. Die äußeren Stangen ggf. längs halbieren. Die zarten Blätter im „Herzen“ der Pflanze auch verwenden. Mit den anderen Salat-Zutaten vermengen und gut abschmecken.

Die Knollensellerie schälen und die Knolle mit einem Gemüsehobel in 36 ganz dünne Scheiben schneiden.

Tipp: Den Rest der Knolle kann man gut für ein anderes Gericht als Würze benutzen, sie hält sich in Folie verpackt im Kühlschrank gut 2 Wochen.



Zuerst gehobelt: Die Scheiben aus Knollensellerie werden gebacken

Die Selleriescheiben auf ein Blech legen, von beiden Seiten mit geschmolzener Butter einpinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen (170°C) für ca. 8



Mit Frische und Biss: Den Salat aus Staudensellerie im Ring anrichten

min backen. Dann kleine Röllchen aus je 4 Scheiben drehen, sodass pro Portion 3 Röllchen entstehen. Die Trauben halbieren und in etwas Butter anbraten.

Alles an seinem Platz: In der Mitte der Staudenselleriesalat, drumherum die geräucherte Forelle und Röllchen aus Knollensellerie



Nutzt zum Kochen am liebsten, was die Natur ihr gerade bietet: Stadtköchin Astrid Kuth

Die Forellenfilets schräg in schöne Stücke schneiden. Pro Person sollten es 3 Stück sein. Dabei alle überstehenden Enden und die Schwanzstücke abschneiden.

Diese Abschnitte der Forellenfilets – es sollten mindestens 80 g sein – mit Kapern, Sardelle, Limetensaft und der Mayonnaise fein pürieren und so die Soße herstellen. Für das Kräuteröl die Petersilie gut waschen und mit 60°C warmem Rapsöl fein mixen, salzen und durch ein feines Sieb laufen lassen.

Tipp: Die Kräuter-Reste aus dem Sieb für einen Kräuterdip oder Kräuterkäse weiterverwenden.

Anrichten

Den Staudensellerie-Salat mit den Trauben mischen und mittig auf den Tellern anrichten, z. B. mit einem Metallring.

Die Forellen-Mayonnaise drumherum saucieren.

Die Forellenfilets und die Knollensellerie-Röllchen auf den Tellern verteilen. Etwas Kräuteröl ringsum träufeln.

Mit essbaren Blüten und frischen Kräutern toppen.

Info: Astrid Kuth gibt Kochkurse und Workshops in ihrer Kochschule in der Römerstraße, kocht für private Dinner und veranstaltet Pop-up-Events. www.astrid-kuth.de

Frisch entdeckt

Im Namen des Baums

In einer ehemaligen Backstube am Rande des Villenviertels von Bad Godesberg betreibt Georg Strunden einen Mix aus Kaffeerösterei und Kulturcafé. Für diese Kombination hat er den Namen Baobab gewählt, das Wort bezeichnet den afrikanischen Affenbrodbaum.

„Afrika ist weltweit bekannt für seinen Kaffee, und der Baobab ist ein afrikanischer Baum“, bringt Strunden es auf den Punkt. „Während meiner Zeit in Afrika hat mich dieser Baum immer fasziniert, seine imposante Größe, sein schönes Aussehen.“

Als Agrar-Ingenieur hat er in seinem früheren Leben rund 30 Jahre in Afrika verbracht, und vor zwei Jahrzehnten hatte er bereits seinen ersten eigenen Röster in Tansania. Nun, in Bad Godesberg, arbeitet er mit einem Trommelröster von Giesen, elektrisch betrieben mit erneuerbaren Energien.

„Im Zentrum steht guter Kaffee und die Nachhaltigkeit ist mir sehr wichtig“, erklärt Strunden. „Durch meine Größe kann ich kleine Anbaugelände und kleinere Kooperativen nutzen, um den Zugang zu Spitzenkaffee aufrechtzuerhalten.“ Die Robusta-Bohnen bezieht er aus Indien, die Arabica-Bohnen kommen aus Brasilien, Kolumbien, Tansania, Ruanda und Äthiopien.

Sein Mix aus Kaffeerösterei und Kulturcafé (so gibt es etwa Zeichen-Kurse, kleine Konzerte und Ausstellungen) passt sehr gut in das postindustrielle Ambiente mit Kachelwänden, Lüftungsrohren und Vintage-Möbeln (innen 30 Plätze, vor dem Haus weitere zehn).



Hat 30 Jahre in Afrika gelebt und gearbeitet: Gastgeber Georg Strunden vor seinem Giesen-Trommelröster im Baobab in Bad Godesberg

nenkuchen (Stück je drei Euro) sowie Käsekuchen (vier Euro). Die Küche wird zurzeit noch weiter ausgebaut, sodass demnächst auch herzhaft kleine Speisen wie überbackene Sandwiches und Panini hinzukommen. Im Verkauf hat Strunden derzeit neun Kaffeeröstungen zwischen 20 und 50 Euro (jeweils für ein Kilogramm).

Hagen Haas

Info: Baobab, Paul-Kemp-Str. 1 (Eingang Bürgerstr.), 53173 Bonn-Bad Godesberg, www.baobabkaffee.de. Geöffnet derzeit noch Fr-So 10-17h, ab November zusätzlich Mi und Do. Es gibt ein Unisex-WC und barrierefreie Zugänge. Hunde sind innen nicht gestattet. Zahlung in bar, mit Karte und kontaktlos

Ratgeber

Rotwein Kleine, hochreife und gesunde Trauben mit dicken Häuten: „Rotweine könnten die Gewinner des Jahrgangs werden“, sagt Ernst Büscher vom Deutschen Weininstitut (DWI) im rheinhessischen Bodenheim. Ob Rot oder Weiß: „Viel ist schon gelesen – bis auf den Riesling.“ Die Lese hatte in diesem Jahr so früh begonnen wie nie zuvor.

Da auch für die nächsten zwei Wochen kein kräftiger Niederschlag vorausgesagt werde, sei weiterhin mit optimalen Lese-Bedingungen zu rechnen, sagte Büscher. „Was bisher eingeholt wurde, hat eine Super-Qualität.“ Allerdings gebe es sehr große Reife-Unterschiede in den einzelnen Weinbergen. Grund sei die unterschiedliche Wasserversorgung. „Starke Trockenheit hemmt die Reifeentwicklung.“ Manche Weinberge bräuchten daher etwas länger bis zur Lesereife.

Schnecken Aus der französischen Küche sind Schnecken nicht wegzudenken, doch wegen Hitze und Trockenheit befürchten die heimischen Züchter eine maue Ernte. „Schnecken mögen Kühle und Feuchtigkeit“, sagt Anthony Garnier vom Branchenverband FNHF. „Sie hatten weder das eine noch das andere“, meint er mit Blick auf diese Saison. Es sei für die französischen Züchter ein schwieriges Jahr. Zum einen hätten die Bauern viele ausgetrocknete Schnecken gefunden. Zum anderen seien mehr Schnecken als üblich von Vögeln und Nagern gefressen worden – laut Garnier, weil diese anderswo nicht ausreichend Nahrung fanden.

Schnecken sind als Delikatesse in Frankreich besonders zur Weihnachtszeit beliebt. *ttn*



Im Einkaufskorb: Radieschen

Groß und prall und rot sind sie jetzt, die Radieschen. Innen weiß und schön scharf gehören sie zur Küche der Saison. Mit ein bisschen Salz wird die Schärfe gemildert. Die kommt von den enthaltenen Senfölen.

Man isst Radieschen roh, in Scheiben oder Streifen geschnitten oder geraspelt. Sie passen in jeden Salat oder aufs Brot. Und sie sind extrem gesund: Kalorienarm, sie fördern die Verdauung, liefern Vitamin C und wirken dank der Senföle antibakteriell. Sie bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und sind ein idealer, leichter Snack.

Man kann Radieschen gut ein paar Tage aufbewahren, aber man sollte die grünen Blätter entfernen und sie wie Spargel in ein nasses Tuch wickeln, statt in einen luftdichten Behälter zu tun.

Eine ungewöhnliche Vorspeise für den Sommerabend auf der Terrasse sind sautierte Radieschen. Dazu halbiert man die gewaschenen Radieschen und legt sie mit

der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne mit heißem Olivenöl. Nach ein paar Minuten ist die Unterseite braun und die Radieschen kommen auf gewaschene und

geputzte Radieschenblätter.

In die Pfanne kommen Honig, weißer Balsamico, Butter und Meersalz, einkochen lassen. Dann die Radieschen und das

Grün mit in die Pfanne geben und alles schwenken und lauwarm servieren. Dazu passt Baguette mit Ziegenkäse.

Gut auf Burgern schmecken eingelegte Radieschen. In Scheiben in Einmachgläser, dazwischen Senfkörner, Pfefferkörner und Gewürznelken, drüber einen gekochten Sud aus Wasser, Zucker, Salz, Lorbeerblatt und Essig. Der kommt auf die Radieschen im Glas. Bei Zimmertemperatur das Glas auskühlen lassen. Dann ab in den Kühlschrank. *Regina Krieger*



FOTO: STOCK/ADOBE