

Gegart im Pergamentpäckchen und auch darin serviert: Skrei ist Winterkabeljau aus Norwegen

Astrid Kuth vom Strandhaus aromatisiert Skrei mit dem Duft von Ingwer – ein leichtes wie auch gesundes Gericht für diese Jahreszeit



So schmeckt der Winter

VON ASTRID KUTH & FRANK HOMANN (FOTOS)

Dieses Rezept ist ein echtes Winteressen. Denn Skrei ist norwegischer Winterkabeljau, der nur von Januar bis April vor den Lofoten gefischt wird. So ist es ein geradezu winterliches Erlebnis, wenn man bei diesem Gericht das Pergamentpäckchen öffnet. Ein ganz wunderbarer Duft strömt heraus. Das Aroma von Ingwer wärmt nicht nur, Ingwer ist auch sehr gesund.

Skrei-Filet im Pergamentblatt gegart, Gemüse, Fregola und Ingwer-Cashew-Pesto

Rezept für 4 Personen

Zutaten
Gemüse: 8 Stück Zwiebellauch (der

weiße Teil für das Gemüse, das Grüne in feine Ringe geschnitten für das Pesto), 8 Stück Stängelbrokkoli, 8 Bundmöhrrchen



Empfiehlt ein leichtes Wintergericht: Küchenchefin Astrid Kuth

Fregola: 400 g Fregola (sardische Nudel-Kügelchen)
Skrei: 4 schöne, gleichmäßige Stücke Skrei-Rücken à 150g Pergament
Pesto: Saft einer Zitrone, 50 g gehackte und gerösteten Cashewkerne, 30 g geriebenen Ingwer und 100 ml Erdnussöl

Zubereitung

Alles Gemüse putzen und längs halbieren. In einer Pfanne kurz anrösten, salzen.

Fregola nach Packungsanleitung bissfest kochen, abschütten und abschrecken

Skrei-Filets salzen und mit etwas Zitronen-Abrieb würzen.

4 große Stücke Pergament zuschneiden

Die fertig gekochten Fregola-Kügelchen auf je einem Pergamentbogen verteilen, Gemüse und Fisch drauflegen. Vier Päckchen formen

und mit Küchengarn zubinden. Auf einem Backblech bei 150 Grad ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen ein Pesto aus dem Saft der Zitrone, den Cashewkernen, dem Zwiebellauchgrün, dem Ingwer und dem Erdnussöl anrühren.

Wer nach 20 Min Garzeit unsicher ist, ob der Fisch fertig ist, kann einfach mit einer Gabel vorsichtig von oben in das Päckchen stechen und prüfen, ob alles heiß ist. Wenn nicht, noch kurz weiter garen.

Anrichten

Die Päckchen öffnen und die Sauce mit einem kleinen Löffel auf den Fisch geben. „En Papillote“, also im Pergament auf einen Teller legen und servieren.

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

Frisch entdeckt

Kaffee und Kultur in der Altstadt

Vom Rheinufer in die Bonner Altstadt, vom Wohnwagen in ein festes Domizil – auf diese Kurzformel lässt sich der Wandel des Café Camus bringen.

Seit kurzem läuft der Betrieb in den früheren Räumen von „Frau Holle“ in der Breite Straße. Basim Ghomorlou (37) und seine Frau Katharina Müller (34) starteten ihr Café im Januar 2021 in einem Wohnwagen Marke „Münsterland“ aus den 1980er Jahren, und zwar am Königswinterer Rheinufer. Vier Monate später schlugen sie ihr Quartier mit dem Camper an der Rüngsdorfer Rheinpromenade auf. Und nun können die Eheleute ihre Gäste in einem richtigen Café begrüßen.

Der Name bezieht sich natürlich auf den französischen Philosophen Albert Camus (1913 bis 1960). Laut Ghomorlou soll die Namensgebung insbesondere an die Pariser Kaffeehaus-Kultur erinnern: „Da waren Philosophen und Schriftsteller wie Camus, Sartre und de Beauvoir immer im Café und haben dort diskutiert und ihre Bücher geschrieben.“

So schwebt ihm und seiner Frau mit dem gemeinsamen Café ein Ort der kulturellen Begegnungen vor: Sobald wieder möglich, sollen

Lesungen, Jazz-Konzertabende, Ausstellungseröffnungen und Videokunst auf dem Programm des „Camus“ stehen.

Nach vier Wochen Umbau und Renovierung finden 28 Gäste im Café Platz (weitere acht Plätze in der Hofeinfahrt, zusätzlich ab Frühjahr Terrasse vor dem Haus

mit zwölf Plätzen).

Das behagliche Ambiente weist petrolfarbene Wände, ein Bücherregal zum Tauschen sowie Schwarzweiß-Porträts von Autoren und Künstlern wie Samuel Beckett, Franz Kafka, Billie Holiday oder auch Miles Davis auf. Im Separee werden Kunstbücher und Schall-



Inspiziert von der Pariser Kaffeehaus-Kultur: Gastgeber und Jazz-Liebhaber Basim Ghomorlou im Café Camus

platten feilgeboten. Unbestrittener Blickfang an der Bar ist eine italienische Vertikal-Siebträgermaschine von Elektra, im pompösen Retro-Design der Belle Époque mit krönendem Messing-Adler (dieses Gerät wurde von den Vorgängern übernommen).

Die Röstungen stammen vom Bonner Kaffee Kontor (Café au lait 4,20 Euro, Cappuccino 2,90 Euro, Espresso 2,10 Euro). Zur erlesenen Teerauswahl gehören etwa griechischer Bergtee mit Rosenblüten, persischer Schwarztee mit Zimt, russischer Rauchtee mit Kirsche oder Verveine mit Orangenblütenblättern (jeweils 3,60 Euro) sowie japanischer Matcha-Tee und Gaiwan Tee in drei Varianten (je 5,30 Euro).

Täglich gibt es eine wechselnde vegane Mittagssuppe (je 6,50 Euro), vier hausgebackene Kuchen wie Schokolade-Mandel oder Himbeerstreusel (Stück je 3,40 Euro), diverse belegte Brote (je 3,80 Euro) sowie Specials à la Obstsalat (2,20 Euro) oder Müsli mit Datteln und Nüssen (4,20 Euro).

Hagen Haas

Info: Café Camus, Breite Str. 56, 53111 Bonn-Altstadt, www.cafecamus.de, Tel. (0228) 65 23 22. Geöffnet Mo und Di sowie Do und Fr 9-18h, Sa und So 10-18h. Mi Ruhetag

Ratgeber

Tiefkühlprodukte Bei zwei von drei Tiefkühlprodukten steht nicht auf der Verpackung, wo der Inhalt herkommt. Das ist das Ergebnis einer Stichprobe der Verbraucherzentrale Bayern. 52 Tiefkühllebensmittel haben die Verbraucherschützer untersucht und dabei exemplarisch tiefgekühlte Erdbeeren, Erbsen und Fertiggerichte mit Hähnchenfleisch unter die Lupe genommen. Nur 16 der 52 Produkte hatten eine Herkunftsangabe.

Die Verbraucherzentrale hat darüber hinaus bei den Herstellern nachgefragt. Fazit: Das Hähnchenfleisch in Tiefkühl-Fertiggerichten kommt vor allem aus Thailand und Brasilien, seltener aus europäischen Ländern wie Polen, Rumänien, den Niederlanden oder Belgien.

Die Tiefkühl-Erdbeeren stammen aus Marokko und Ägypten sowie aus Osteuropa (Türkei, Polen und Bulgarien). Kein einziges erfasstes Erdbeer-Produkt kommt aus Deutschland, anders als die Erbsen: Sie sind überwiegend aus Deutschland oder aus grenznahen Ländern wie den Niederlanden oder Belgien. Bei verarbeiteten Lebensmitteln bleibt es bis auf we-

nige Ausnahmen den Produzenten überlassen, Angaben zur Herkunft ihrer Ware zu machen.

Grünkohl Es heißt, dass Grünkohl am nächsten Tag doppelt so lecker schmeckt, als frisch zubereitet. Allerdings hält sich das Gerücht, dass das Gemüse nicht aufgewärmt werden sollte. Als Grund wird dann immer wieder vor dem Nitrat im Grünkohl gewarnt – ein Stoff, der sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann.

Tatsächlich kann sich der Nitratgehalt durch Hitze erhöhen, das passiert allerdings erst bei häufigem Erhitzen, heißt es in der Zeitschrift „Lecker“. Die Food-Experten geben also Entwarnung und stellen klar: Aufwärmen ist erlaubt.

Mit der richtigen Aufwärmtechnik könne der Grünkohl bedenkenlos am nächsten Tag gegessen werden. Dazu sollten die Kohl-Reste baldmöglichst nach der Zubereitung kalt gestellt werden. Dann das kalte Gemüse schonend ca. 2 Minuten im Topf auf über 70 Grad erwärmen und dabei umrühren. *tmm*

Buchtipps

In manchen Kreisen immer weniger Alkohol getrunken. „Nö, dann kann ich nicht schlafen“ oder „Ich bin mit dem Auto da“. Der teure Sprit in den Flaschen der Hausbar verdunstet. Muss ja auch nicht sein mit dem Alkohol, wenn es so tolle Mixdrinks ganz ohne Promille gibt.

Franz Brandl, renommierter Barmixer und Buchautor und Florian Fischer, ausgebildeter Barmeister aus der Folgegeneration, haben ihre Kenntnisse, soll man sagen, zusammengemixt? Mit „After Eight“ steigen sie ein. Auf der Grundlage eines veganen, zucker- und alkoholfreien „Gins“ kommen Weiße-Schokolade- und Pfefferminzsirup samt Sahne dazu. Eis dazu und: shake it, Baby.

Der „Espresso-Nuss-Martini“ verspricht auch kalte und süße Genussmomente. Vor dem Servieren ein wenig Haselnuss drüber raspeln.

Für die „Pina Colada“ wurde das Aroma von altem weißen Rum eingefangen – man könnte auch sagen imitiert. Reichlich Eis ins Glas, schmeckt klasse mit dem unter gerührten Ananassaft, dem Kokossirup und einem Quäntchen

Sahne. Sieht außerdem hübsch aus mit Kirsche und/oder Ananasstücken. So könnte man sich durch den nächsten Sommer schlürfen und den „Bellini“ statt in Venedigs Harrys Bar auf der heimischen Terrasse genießen und dabei die kleine Bar- & Cocktailgeschichte der beiden Autoren lesen.

Das Buch ist handlich, antörend und genau so selbstverständlich in der Message wie es das vegetarische Essen längst ist. Darauf einen „Stiletto-Spritz“. *Inge Ahrens*



Franz Brandl/Florian Fischer: Cocktails ohne Alkohol. Südwest, 160 S., 18 Euro

Im Einkaufskorb: Gurke

Erinnert sich noch jemand? Bevor die Naturkosmetik zu einem pulsierenden Geschäftszweig wurde, da war die Gurkenmaske mit ihrer angeblich gesichtsstraffenden Wirkung bei den Frauen weit verbreitet.

Gurke hat einen erfrischenden und belebenden Effekt, schließlich besteht sie aus mehr als 90 Prozent Wasser. Sie ist zwar nicht besonders nahrhaft, hat aber doch viele Vitamine, und sie macht garantiert nicht dick. 100 Gramm davon bergen gerade mal zehn Kalorien.

Die Gurke gehört zu den Kürbisgewächsen, und wie diese hat sie auch dann ihre Hochzeit im Garten. Sie ist ein so genanntes kriechendes Rankengewächs und liebt es feucht und warm. Das lässt Schlüsse auf ihre ursprüngliche Herkunft zu, nämlich Indien. Dort war sie in erster Linie eine ziemlich bitter schmeckende Heilpflanze.

Die bitteren Enden wurden ihnen bei industriellen Züchtungen in unseren Graden längst abtrainiert. Bei Sorten im häuslichen Garten kommt das immer noch

vor. Zuviel davon ist ungesund.

Was die Symbolik betrifft wurde sie mit erotischen Attributen überhäuft. Kein Wunder. In Südostasien gilt sie immer noch als Zeichen der Fruchtbarkeit. Bei uns wird sie wegen des hohen Diätwertes verputzt: die Salatgurke, die in Treibhäusern gezogen wird, die im Freiland wachsende etwas härtere und kleine Gurke die gern

eingelegt wird als Essiggurke und als Gewürzgurke.

Der Spreewald östlich von Berlin gilt als Gurkenkammer Deutschlands. Das ist den Slawen zu verdanken. Die Osteuropäer sind heute noch die Meister im Einlegen des Gemüses.

Frische Gurke schmeckt aber auch köstlich im Gin-Tonic, zu kalter Gurkensuppe verarbeitet, als Schmorgurke mit Hack gefüllt und als Beilagen-Salat mit saurer gesüßter Sahne.

Beim Kauf sollte man darauf achten dass ihre Enden straff und fest sind. Zum Einfrieren eignen sie sich nicht. Am besten man vernascht sie sofort. Im letzten Jahr wurde sie zum Gemüse des Jahres gekürt. Mit Recht. *Inge Ahrens*

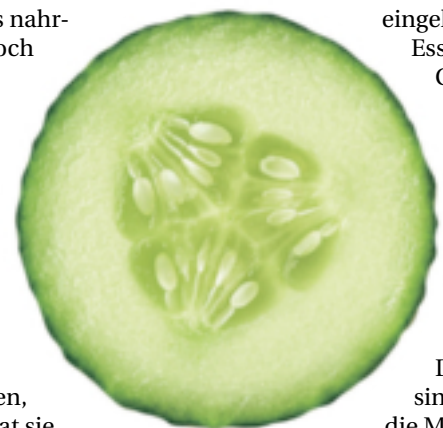


FOTO: STOCK ADORBE