

Leicht,
bodenständig,
pfiffig: So ist
der Kochstil von
Benedikt Frechen in
seinem Restaurant
Anna Seibert in
Rheinbach. Und
so soll sein Gericht
auch zu Hause
gelingen



VON BENEDIKT FRECHEN
& FRANK HOMANN (FOTOS)

Ich habe dieses Rezept ausgewählt, weil vegetarische Küche bei uns einen hohen Stellenwert genießt. Rote Bete gehört zu meinen Favoriten beim Gemüse und sie nimmt oft Platz einen wichtigen Platz auf unser Speisekarte ein. Der Verzicht auf Fleisch und Fisch soll Spaß machen, darum widme ich mich diesem Thema sehr gerne und ausführlich.

Das Gericht ist leicht, bodenständig und dennoch pfiffig im Geschmack, entspricht also ganz unserem Küchenstil. Es lässt sich auch leicht zubereiten, weil es schnell von der Hand geht. Es schmeckt außerdem leicht und frisch, also perfekt für den Sommer. Dazu passt ein Glas eisgekühlter Sauvignon Blanc.

Aufgeschlagener Ziegenfrischkäse mit zweierlei Roter Bete, Malzcreme & Zwiebelhonig

Rezept für 4 Personen

Einkauf

Die Zutaten bekommt man in jedem Supermarkt oder Feinkostladen. Aber wir empfehlen einen Besuch beim Rheinbacher Feierabendmarkt. Dort gibt es ebenfalls alle Zutaten dafür und Sie können sich zudem mit den Erzeugern direkt austauschen.

Zutaten

250 g Ziegenfrischkäse, 1 EL Crème fraîche, 500 g Roggenbrot mit dunkler Kruste, 500 ml Milch, 6 dicke Knollen Rote Bete, 2 Stück Weiße Zwiebeln, 200g Honig, 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 1 TL Meersalz, 1 Bund Kerbel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, brauner Zucker

Frisch entdeckt

Wiedereröffnung im Bahnhöfchen

Ein beliebter Oldie der Bonner Gastro-Szene meldet sich zurück: Das denkmalgeschützte Beueler Bahnhöfchen aus dem Jahr 1891 am Rheinufer geht jetzt zunächst mit einem „Soft Opening“ an den Start. Der neue Inhaber Alen Nabaty (35), seit 2017 auch Chef der Pützchener Traditionsgaststätte Zum Treppchen, und sein Team haben fünf Monate umgebaut und renoviert. So wurden etwa die Stromanlage, Küche und Theke komplett neu installiert.

Auf der Freiluft-Terrasse finden 120 Gäste Platz, auf der Terrasse unter dem Vordach des Bahnhöfchens kommen weitere 100 Plätze dazu. Für den noch nicht fertig gestellten Innenraum plant der Gastgeber knapp 50 Plätze ein. Die durchsichtige und in die Jahre gekommene Plane, welche die beiden Terrassenbereiche trennt, soll zukünftig durch eine Glasfront mit Schiebetüren ersetzt werden, der Umbau ist beantragt.



Rote Bete gehört zu seinem Lieblingsgemüse: Benedikt Frechen vor dem Anna Seibert

Frisch vom Markt

Zubereitung

Zwiebelhonig: Für den Zwiebelhonig werden die Zwiebeln geschält und mit etwas Butter in einer Pfanne angebraten. Hierbei ist es wichtig, dass die Zwiebeln eine sehr braune Farbe bekommen.

Sind die Zwiebeln schön angebraten, gibt man den Honig und 200 ml Wasser hinzu. Nun muss das Ganze circa 1 Stunde leicht köcheln und dann eine Nacht durchziehen.

Malzcreme: Das Roggenbrot in 10 x 10 cm große Würfel schneiden und diese im Backofen kross rösten. Dann zusammen mit der Milch in einen Topf geben und so lange kö-

cheln lassen, bis die Milch verdunstet und die Brotwürfel schon weich sind.

Das Ganze in einer Küchenmaschine zu einem feinen Püree mixen und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl, 1 TL Meersalz und etwas schwarzem Pfeffer.

Ziegenfrischkäsecreme: Die Ziegenfrischkäsecreme ist ganz schnell zubereitet. Sie nehmen den Ziegenfrischkäse und rühren diesen mit dem EL Crème fraîche glatt. Dann wird das Ganze mit etwas Zwiebelhonig, Salz und Pfeffer abgeschmeckt und im Kühlschrank bis zur Verwendung gekühlt.

Die Scheiben auf einem Backblech auslegen, mit Zucker und Salz bestreuen und für circa 45 Minuten zur Seite stellen. Danach werden die Scheiben leicht abgespült.

Rote-Bete-Salat: Für den Rote-Bete-

Salat wird die restliche Bete über eine grobe Küchenreibe gehobelt. Ich bevorzuge den Salat naturbelassen und würze ihn nur mit etwas Olivenöl, 1 TL Meersalz und etwas schwarzem Pfeffer.

Ziegenfrischkäsecreme: Die Ziegenfrischkäsecreme ist ganz schnell zubereitet. Sie nehmen den Ziegenfrischkäse und rühren diesen mit dem EL Crème fraîche glatt. Dann wird das Ganze mit etwas Zwiebelhonig, Salz und Pfeffer abgeschmeckt und im Kühlschrank bis zur Verwendung gekühlt.

Anrichten

Wir richten dieses Gericht am liebsten in einem Metallring an, damit man beim Essen alles direkt auf die Gabel nehmen kann. Dafür nehmen Sie einen Metallring und geben zuerst die Malzcreme und den Salat hinein. Der Ziegenfrischkäse kommt darüber. Darauf können Sie die Rote-Bete-Blätter blütenartig drapieren. Dann den Ziebelhonig darüber träufeln und obendrauf grob gerupften Kerbel streuen.

Info Benedikt Frechen ist Inhaber und Küchenchef im Anna Seibert in Rheinbach, anna-seibert.de



Rote Bete mit Ziegenfrischkäse: Das Gericht von Benedikt Frechen

Soft Opening bedeutet hier, dass die Gäste zurzeit noch via Selbstbedienung ihre Speisen und Getränke an einem provisorischen Tresen abholen. „Wir sind aktuell bei ungefähr 50 Pro-

zent unseres Angebots und werden das bis August nach und nach hochfahren“, kündigt Nabaty an. Vorerst stehen vier Salatteller zur Wahl, z. B. mit Avocado und Grillgemüse (12,90 Euro) oder mit ge-



FOTO: HORST MÜLLER

Soft Opening nach der Pandemie und pünktlich zur Fußball-EM: Alen Nabaty ist der neue Betreiber des Bahnhöfchens in Beuel

Ratgeber

Grill-Tipp Einer schön knusprigen Scheibe Speck zusammen mit anderem Grillgut auf dem Teller können viele Grillfans kaum widerstehen. Ärgerlich, wenn Bacon zerfetzt vom Rost kommt. Doch da gibt es einen Trick. Die Speckstreifen einfach auf Backpapier legen und bei kleiner Hitze direkt über der Flamme knusprig werden lassen.

Backpapier hilft auch, wenn der Bacon beim Grillen schrumpelig, wellig und unansehnlich wird. Das Papier wird oben auf dem Speck ausgebreitet. Dadurch bleibt der Speckstreifen knitterfrei.

Veggiewürstchen Zur Grillsaison landen zunehmend vegetarische und vegane Würstchen auf dem Rost. Die vermeintlich grünen und gesunden Alternativen zu Produkten aus Fleisch halten aber oft nicht das, was sie versprechen, schreibt die Zeitschrift „Öko-Test“ in ihrer aktuellen Ausgabe.

Als besonders negativ bewertet wurden vor allem die im Labor gefundenen Mineralöl-Bestandteile. Unter die Lupe genommen hatte „Öko-Test“ insgesamt 20 Produkte, wovon in 18 Mineralölkohlenwasserstoffe gefunden wurden.

Von den getesteten vegetarischen und veganen Produkten bekam nur die „Viva Maris Vegane Algen Bratwurst“ die Note „sehr gut“, vier weitere Produkte ein „gut“ und sieben ein „befriedigend“. Der Rest fiel bei den Testern glatt durch, zwei davon mit einem „mangelhaft“, sechs sogar mit einem „ungenügend“.

Neben Inhaltsstoffen wurde unter anderem auch auf Geschmack getestet, wobei hier alle Würstchen überzeugen konnten. Kritisch bewerteteten wurden auch der oftmals hohe Salzgehalt und zugesetzte synthetische Geschmackszusatzstoffe, auch der Nährwert lässt laut Tester bei den meisten Produkten zu wünschen übrig, *tmm*

Im Einkaufskorb: Müsli

Es gibt ein paar Schweizer Spezialitäten, die auf dem ganzen Globus bekannt sind – die Schokolade, klar, das Käsefondue, auch klar. Dritter im Bunde ist das Müsli.

Zu den Standard-Komponenten gehören Haferflocken, Produkte auf Getreidebasis sowie Obst oder Trockenobst. Diese Mischung wird entweder mit Kuhmilch oder veganer Milch, mit Joghurt oder auch Fruchtsaft „unterspült“. Klassischerweise genießt man es zum Frühstück.

Jedes Hotel auf der Welt mit einem gewissen Anspruch bietet auf seinem Frühstücksbuffet Bircher Müsli an. Der Name geht zurück auf einen Vorreiter der Vollwertkost, auf den Schweizer Arzt und Ernährungsforscher Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939). Zu seinem Originalrezept zählen Haferflocken, Wasser, Zitronensaft, Kondensmilch, säuerliche Äpfel, Haselnüsse oder wahlweise Mandeln.

Schon in den 1920er Jahren stand jenes Müsli, auch „Apfelspeise“ genannt, auf den Menütafeln einiger vegetarischer Restaurants, darunter das legendäre Hiltl in der Zürcher Sihlstraße, dem laut Guinness Buch der Rekorde ältesten vegetarischen Unternehmen der Welt (seit 1898).

Die Kondensmilch verwendete man zu Birschers Zeiten, weil die unpasteurisierte Frischmilch damals ein hohes Tuberkulose-Risiko darstellte. Heutzutage wird Honig

sehr gern ins Bircher Müsli aufgenommen; beim Joghurt statt Milch scheiden sich die Geister.

Meine Jugend wurde dominiert von zwei Produkten aus dem Hause Kellogg's: einmal der lustige grüne Frosch auf der Smacks-Packung (knusprig geröstete Weizen, eingeführt 1953), zum anderen der starke Tiger mit dem roten Halstuch auf dem Frosties-Karton (knusprige Mais-Flakes, seit 1952). Der weltweite Siegeszug der einzelnen Kellogg's-Marken begann in der Kleinstadt Battle Creek im

US-Bundesstaat Michigan – dort entwickelten Doktor John Harvey Kellogg und sein Bruder Will Keith Kellogg laut Konzern-Historie die ersten Getreideflocken auf diesem Planeten.

Seitdem eine bewusstere Ernährung mehr und mehr in der Gesellschaft Fuß fasst, haben jene Produkte ihre Vorherrschaft in den Supermarkt-Regalen eingebüßt. Die Verbraucher achten zunehmend auf Zuckergehalt, Kalorien und Fettwerte.

Mein Morgen beginnt inzwischen mit Weetabix, den kleinen „Briketts“ aus englischem Vollkornweizen. Auf der Insel ein Frühstücksklassiker seit 1932, hierzulande ein Nischenprodukt, das es aber auch in viele Supermärkte geschafft hat. Weetabix haben den besten Nutri Score (A) und der Weizen stammt ausschließlich von Bauernhöfen aus der Grafschaft Northamptonshire. *Hagen Haas*



FOTO: STOCK ADOBE

Weinquiz: Antworten & Gewinnerin

Die richtigen Antworten des letzten Weinquiz: 1B Napoleon, 2D Zusatz von Zucker zum Stillwein, 3D Schwefelsäure, 4B Die Toten Hosen, 5A Chile, 6A Grenache x Cabernet, 7A Die Nationalsozialisten.

Die Gewinnerin des 2018 Scharzhofberger Riesling VDP.Großes Ge-

wächs vom Weingut Reichsgraf von Kesselstatt ist Astrid Dorn.

Das Weinquiz: Sieben Fragen, eine Flasche erscheint einmal im Monat erscheinen und zwar immer am ersten Samstag eines Monats. Der nächste Erscheinungstermin ist der 3. Juli. *mac*



Wir öffnen am 20.06.2021

neue Speisekarte
große Sonnenterrasse
es gelten die aktuellen Corona-Regeln
Essen ToGo weiterhin zu unseren Öffnungszeiten

neue Öffnungszeiten:
Di. + Do. + Sa. + So. 12:00 Uhr - 15:00 Uhr
Mo. - So. 17:00 Uhr - 22:00 Uhr

Hotel und Landgasthof zum Bockshahn · www.bockshahn.de
Fon: 02655 - 94 1390 · Mittelstraße 12 · 56746 Spessart