

Leicht und lecker:  
In seinem Rezept  
kombiniert Benedikt  
Frechen vom Anna  
Seibert lauwarmen  
Fisch mit Zweierlei  
vom Kohlrabi



VON BENEDIKT FRECHEN

Halten die guten Vorsätze fürs Neue Jahr noch an? Dann tue ich mit diesem Gericht mein Bestes, damit das auch so bleibt – zumindest was die Essensgewohnheiten betrifft. Ich habe ein extra leichtes Gericht gewählt, das aber zugleich raffiniert und fein ist.

Mir gefällt daran vor allem das Aroma von lauwarmem geräucherem Fisch in Verbindung mit kurzgegartem oder roh marinierten Gemüsen. Zudem ist es ein Rezept, was jeder ganz unkompliziert zu Hause zubereiten kann, es gelingt immer.

### Zweierlei vom Kohlrabi | Kopfsalatcreme | geräuchertes Forellenfilet | Zwiebeldressing

#### Zutaten

3 Stück Kohlrabi, 2 Stück Kopfsalat, 1 Hand Spinatsalat, 1 Bund Petersilie, Forellenfilet geräuchert (3 schöne Filets oder 2 ganze geräucherte Forellen), 2 Stück Zwiebeln, 100 g Honig, 50 ml Essig, 50 ml Rapsöl, 1 EL Butter, 1 Ei, 1 Kartoffel, 1 EL Crème fraîche, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Apfel

#### Zubereitung Zweierlei Kohlrabi

Die Kohlrabis schälen und zwei der drei Knollen in feine kleine Würfel schneiden. Die Würfel in Salzwasser abkochen und kaltstellen. Einen Kohlrabi auf einer Schneidemaschine oder einem Küchenhobel in dünne Blätter aufschneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker beizen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Danach die Blätter abwaschen.

## Frisch entdeckt

### Fünf Sinne, drei Essensbars

Die eine Espresso-Bar geht, die andere kommt: Im früheren Galestro in der Bonner Innenstadt (zwischen Contra-Kreis-Theater und Haribo Store) hat jetzt eine neue Dependence der „5 Senses“ (fünf Sinne) eröffnet.

Inhaber Musa Makovci und sein Bruder Lulzim führen bereits seit 2018 unter dem gleichen Label zwei Espresso-bars in Enderich und Rüngsdorf. Nach zwei Monaten Umbau setzt das Interieur mit hellen Massivholztischen, Sesseln und Stühlen mit grauer und olivgrüner Polsterung sowie stylischen Industrielampen Akzente.

Im Erdgeschoss finden 40 Gäste Platz, im Obergeschoss stehen weitere 50 Plätze zur Verfügung. Die Terrasse soll eine Kapazität von 20 Plätzen bekommen. Demnächst werde die blickdicht verkleidete, bisherige Eingangstür (noch aus der Galestro-Zeit) gegen eine einladende Glastür ausgetauscht, kündigt Musa Makovci an.

Die Kaffeespezialitäten werden in einer italienischen Siebträgermaschine von La Marzocco (Mo-



Unterstützt die guten Vorsätze fürs Neue Jahr mit einem leichten Gericht: Benedikt Frechen vom Anna Seibert

# Gelingt immer

#### Zubereitung Kopfsalatcreme

Das Ei und die Kartoffel kochen und pellen. Den Kopfsalat und den Spinat in Salzwasser blanchieren und schnell in kaltem Wasser abkühlen. Kopfsalat-Spinatmischung sehr gut ausdrücken und mit ein bisschen Brühe oder Wasser in einem Blender fein pürieren. Das gekochte und geschälte Ei und die weichgekochte Kartoffel mit einem Löffel Crème fraîche hinzufügen und nochmals gut mixen, bis eine Bindung entsteht.

#### Zubereitung Zwiebeldressing

Für das Zwiebeldressing 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 ca. 1 Stunde leicht köcheln und

dann eine Nacht durchziehen. Am kommenden Tag gibt man alles durch ein Sieb und passiert die Zwiebeln ab. Den Zwiebelsud mit



Anrichten: Zutaten am besten in einem Ring übereinanderschichten

der Eiskaffee mit Vanille-Eis und Sahne 4,70 Euro.

Zum Speiseangebot gehören Müsli-Varianten wie das hausgemachte Granola Müsli Klassik (5,60 Euro), fünf Frühstücksvarianten wie „Green as green can be“ (u. a. Bio-Sauerteigbrot mit Avocado,

dem Essig und dem Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Zubereitung Kohlrabisalat

Den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit dem Kohlrabiwürfeln vermengen. Die Sonnenblumenkerne leicht rösten und ebenfalls untermischen. Jetzt mariniert man den Kohlrabisalat mit der Kopfsalatcreme und schmeckt alles nochmals mit Salz und Pfeffer ab.

#### Zubereitung geräucherte Forelle

Die Forelle kann in grobe Stücke geteilt werden und sollte vor dem Anrichten leicht temperiert werden. Hier kann man sehr gut den Backofen auf 140 Grad aufheizen, dann ausstellen und die Forellenteile für 3 Minuten in den Ofen stellen.

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

Kirschtomaten, Paprika, grüner Smoothie) für 11,50 Euro oder „Die Schweizer waren“ (u. a. Greyerzer, Brie de Meaux, Bergblumenkäse, Ziegenfrischkäse, Feigensenf, Weintrauben, Croissants) für 13,70 Euro.

Hinzu kommen etwa das Avocado-Lachs-Omelette (8,90 Euro), eine Tapas-Platte (10,90 Euro), frisch belegte Brote ab 5,60 Euro (z. B. mit Fetakäse, Ajvarcreme, Paprika und Rucola für 6,90 Euro) sowie fünf verschiedene Flammkuchen wie die vegetarische Variante mit Champignons, Crème fraîche, Paprika, Feta und Lauchzwiebeln (8,90 Euro). Außerdem werden täglich zwei unterschiedliche Quiches und zwei Tagessuppen angeboten.

Und in der Kuchenvitrine befinden sich als Standards russischer Zupfkuchen, New York Cheesecake sowie Apfelstrudel und Karotte-Walnuss-Kuchen (Stück je 3,70 Euro).

Hagen Haas  
Info: 5 Senses, Am Neutor 8, 53113 Bonn-Innenstadt, www.5senses-espresso-bar.de, Tel. (0228) 32 94 77 36. Geöffnet täglich 9-19h, kein Ruhetag

## Ratgeber

**Sirtfood** Es drängen immer mehr Bücher auf den Markt, die sich mit der Sirtfood-Ernährung beschäftigen. Und auch im Netz scheint ein Hype dazu ausgebrochen zu sein, von dem sich Abnehmwillige einen dauerhaften Erfolg versprechen.

Diese Ernährungsform wird auch Sirtuin-Diät genannt. Dabei isst man bevorzugt Lebensmittel, die reich an Stoffen sind, die Sirtuine im Körper aktivieren. Das sind Enzyme, die den Stoffwechsel positiv beeinflussen und den Alterungsprozess steuern. „Dazu zählen beispielsweise Zitrusfrüchte, grünes Gemüse, Kohl und Sojaprodukte, aber auch Gewürze wie Kurkuma, Chili und Knoblauch“, so Andrea Ernährungsexpertin Danitschek.

Insgesamt ist die Sirtfood-Diät eine pflanzenbetonte Kost mit hochwertigen Fetten wie Olivenöl. Weißmehl und Zucker sollten möglichst vermieden werden. Ob oder wie weit Sirtuine tatsächlich einen Gewichtsverlust begünstigen, ist bislang nicht ausreichend wissenschaftlich belegt. Sichtbare Erfolge sind vor allem auf die Kalorieneinschränkung zurückzuführen, die die Sirtfood-Diät ebenfalls verlangt.

## Buchtipps

Buch ohne Autor. Dafür voller Heißhunger-Gerichte mit Käse. In geschmolzener Variante als Mozzarella, Cheddar und Konsorten passen fast alle Sorten perfekt in den Winter und sind schnell zubereitet, falls sich kurzfristig ein Gast anmeldet, vorausgesetzt, man hat noch ein veritables Stück davon zu Hause.

Von Aufläufen über Sandwiches und Fondue bis hin zu Suppen: Schon beim Lesen der 65 Rezepte bekommt man mächtig Appetit. Dabei sind die fettreichen Käsesorten besonders geeignet für viel Schmelz und Genuss.

Am besten geht das, wenn man diese vorher reibt. Die weichen werden in Scheiben geschnitten. Für die kleine Gier reicht schon ein Käsetoast, ein geröstetes und im Backofen geschmolzenes Sandwich. Noch viel köstlicher, man steckt die hellen Brotscheiben dafür nicht in den Toaster, sondern bräunt sie mit Butter in der Pfanne. Dann eine dicke Scheibe Cheddar

## Im Einkaufskorb

Der Gedanke an Grünkohl ist immer mit Dampf verbunden. Jemand nimmt den Deckel vom großen Topf. In dunkles glänzendes Grün gebettet garen Bauchspeck und Mettwürste. Heißer duftende Schwaden steigen auf. Grünkohlzeit ist Winterzeit. Etwas Warmes im Bauch haben. Am Tag drauf gibt es den übrig gebliebenen kalten Speck dünn geschnitten und mit Senf bestrichen auf Schwarzbrot. Aufgewärmt schmeckt der Grünkohl am besten. Im Oldenburger Land mit Pinkel serviert, vom Sternekoch mit Hummer serviert und zu Hause mit schön angerösteter Ente auf den Tisch gebracht.

Schon die alten Griechen waren nach Kohl verrückt. Er war ihnen heilig. Er sei aus den Schweißtropfen von Göttervater Zeus gesprossen. Na denn. Die Römer später dachten tatsächlich, Kohl schütze vor Trunkenheit.

Der Grünkohl verbreitete sich jedenfalls in Europa als Braunkohl, Krauskohl, Hochkohl, Winterkohl, Strunkkohl, Friesische Palme oder Federkohl, wie ihn die Schweizer nennen. Wirklich federleicht schmeckt er sauber gewaschen, trocken getupft, mit Olivenöl betrüpfelt und im Backofen krachend köstlich heißgetrocknet. Ein knuspriger Snack zum Empfang der Gäste mit einem

**Wirsing** Wirsing ist ein deutscher Kohlklassiker, der sich aber auch im Wok gut macht. Ingwer, Knoblauch, Chili, gemahlener Koriander und Sojasoße genügen, um dem Wintergemüse eine asiatische Note zu verleihen.

Winterwirsing aus Deutschland hat bis etwa Ende Februar Saison. Ob er noch frisch ist, verrät der Kohlkopf mit den gekräuselten Blättern, wenn er beim Schütteln raschelt. Für die Zubereitung wird er von den größeren Außenblättern befreit, unter fließendem Wasser von Erde- und Sandresten befreit. Den Strunk schneidet man keilförmig aus, anschließend wird geviertelt.

Dann geht alles ganz schnell – denn: Wirsing ist ruckzuck gar. Für das Gericht in Streifen geschnitten, wird der Wirsing bei hoher Hitze kurz im Wok geschwenkt – je nach Geschmack neben den genannten Zutaten mit weiteren passenden Gemüsesorten, wie kleingeschnittenem Hokkaido-Kürbis, Karotten, Lauch oder Zwiebeln.

Wirsing ist übrigens kein reines Wintergemüse. Von Mai bis September gibt es frischen und gegenüber der Wintervariante etwas zarteren Sommerwirsing aus heimischen Gefilden. *tmm*

und ein Chutney aus roten Zwiebeln dazwischen. Wenn es draußen kalt ist und zugleich blubbert der Käse so richtig verführerisch im Richtig, dann fühlt man sich gleich ein bisschen besser. Aber auch Käse-Tarten, Pizzas oder Makkaroni-Aufläufe sind herrliche Wintergerichte. Gegen den wappnet man sich nämlich am besten mit viel Schmelz. *Inge Ahrens*



Say CHEESE! Heißhunger-Gerichte mit Käse. 144 S., LV-Buch, 20 Euro

trockenen Weißwein gereicht. Die werden staunen.

Der Grünkohl und seine Namensvettern und Cousinen wachsen in den Wintermonaten. Er hat es gern kalt. Sogar ein wenig unter Null darf es sein. Je später man ihn erntet, desto besser schmeckt er. Die Balance von Süß und Grün ist dann perfekt. Man pflückt seine Blätter von unten nach oben nach und nach ab, vorausgesetzt man hat einen eigenen Garten.

Es bilden sich stets neue Blätter an der Spitze des Strunks.

Bei der Zubereitung sollte man ihn trotzdem nicht wie die Großmütter früher zu Tode kochen. Es sieht einfach mehr nach Gemüse aus, wenn man ihn in Brühe mit einem Säckchen voller Fenchel- und Kümmelsamen zehn Minuten lang kocht, die Flüssigkeit abgießt und ihn dann mit Schüppchen feinen Salzes und Olivenöl benetzt. Die Blattnerven, die Stammrippe im Blatt sollte man vorher entfernen. Sie gart wesentlich länger als das krause Blatt. Gewürze wie Nelkenpfeffer, Chili und Knoblauch passen prima zu dem prima Wintergemüse, das im Salat genau so schmeckt, aber vor allem eine tolle Beilage zu allerlei Kurzgebratenem ist. Bei dem Thema kriegt man schnell. *Inge Ahrens*



FOTO: STOCKADORE



Neues 5 Senses in der Innenstadt: Musa Makovci und sein Bruder Lulzim (von links) führen bereits zwei Espresso-bars in Enderich und Rüngsdorf