

Benedikt Frechen vom Anna Seibert serviert mit Kalbstafelspitz einen beliebten Klassiker. Füllung und Beilagen setzen dabei besondere Akzente



VON BENEDIKT FRECHEN

Mein heutiges Rezept ist wie geschaffen für den Übergang vom Winter zum Frühling. Außerdem ist der Kalbstafelspitz ein beliebter Klassiker. Ich habe das gefüllte Schmorgericht mit knackigem Broccoli und einem sehr feinen Kartoffelauflauf ergänzt.

Zugegeben, handwerklich ist dieses Gericht etwas aufwendiger als alltägliche Rezepte, aber ich verspreche Ihnen: Die Familie oder die Gäste werden von dem Ergebnis überrascht und begeistert sein.

Gefüllter Kalbstafelspitz | Bäckerinkartoffeln | Wilder Broccoli | Schmorjus

Rezept für 4 Personen

Zutaten für den Tafelspitz
1 St. Kalbstafelspitz, 300g Steakhüfte, 100 ml Sahne, 3 St. Karotten, 1 kleinen Knollensellerie, 1/2 St. Stangensellerie, 2 EL Petersilie gehackt, 1 l Spätburgunder, 500 ml Portwein, 2 EL Tomatenmark, 1 kg Kalbsknochen, Küchengarn, Garnadel oder Nähnadel

Zubereitung
Für die Farce die Steakhüfte in kleine Würfel schneiden, mit Salz würzen und im Gefrierschrank abgedeckt anfrischen lassen.

1 St. Karotte, 1/4 Knollensellerie und 2 Stangen Stangensellerie schälen und in 10 x 10 mm kleine Würfel schneiden. Die Würfel getrennt blanchieren und mit der fein

Frisch entdeckt

Weinfreunde in Kessenich

Gegenüber der Sankt-Nikolaus-Kirche im Herzen von Kessenich hat Jungunternehmer Simon Linke das WineAmigos („Ich wollte einen klaren, weltweiten Namen“) eröffnet, eine Kombination aus Vinothek und Bistro.

Der 25-jährige frühere Waldorfschüler wuchs im südlichen Baden auf und erlangte in Bordeaux das Diplom zum Techniker für Weinbau und Oenologie. Parallel arbeitete er im Familienbetrieb Ducourt, zu dem 14 Chateaus gehören, und am International Wine Institute in Ahrweiler absolvierte er den Lehrgang zum IHK-zertifizierten Sommelier.

Simon Linkes Bistro in Kessenich verfügt über 30 Plätze im mediterranen, modernen Landhaus-Stil, die Gartenterrasse zählt rund 25 Plätze. Die Vinothek mit kleinen Rundtischen und Weinfassern befindet sich im vorderen Bereich.

Die kleine Bistrotkarte offeriert vier Flammkuchen zwischen zehn und elf Euro, eine gemischte Platte Käse und Charcuterie (Fleisch-



Gute Aussichten: Benedikt Frechen im Anna Seibert

geschnittenen Petersilie zur Seite stellen.

Das Kalbfleisch aus dem Gefrierschrank nehmen und in einer Moulinette mit der Sahne zu einer feinen Farce kuttern. Die Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken, das blanchierte Gemüse hinzugeben und alles in einen Spritzbeutel abfüllen. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen.

Die Kalbsknochen bei 180 Grad im Ofen 25 Minuten rösten und bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

Den Tafelspitz an der dicken Seite, zur Spitze hin wie eine Tasche einschneiden, diese mit der Farce füllen und mit dem Küchengarn und der Nadel zubinden. Den gefüllten Tafelspitz in einem Topf mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten sehr gut anbraten.

Jetzt das Restliche gewürfelte Wurzelgemüse zugeben und ebenfalls gut anrösten. Tomatenmark hinzugeben und mit dem Rot und Portwein immer wieder ablöschen und reduzieren lassen. Wenn alles an Port und Rotwein zugegeben ist, sollte man einen schönen dunklen Röstansatz erhalten haben.

Den Tafelspitz und die Knochen in den Topf geben und alles mit Wasser auffüllen, bis es bedeckt ist. Den Ofen

auf 150 Grad vorheizen, den Topf mit Deckel auf einem Rost in den Ofen stellen und ca. 2 Stunden garen.

Nachdem der Tafelspitz fertig geschmort ist, den Schmorjus abpassieren und 600 ml für die Bäckerinkartoffeln zur Seite stellen. Die restliche Soße nach Wunsch noch leicht reduzieren und etwas abbinden.



Mit feiner Füllung: Kalbstafelspitz von Benedikt Frechen

FOTOS: FRANK HOMANN | ANNA SEIBERT

gnon Blanc von Sermann (Ahr) für 7,50 Euro (0,2l). Winzer Sebastian Schneider aus Bad Hönningen füllt exklusiv für Linke den Hauswein für WineAmigos ab (1200 Flaschen pro Jahr), welcher drei Euro (0,1l) kostet (alternativ 5,40 Euro für 0,2l).

Simon Linke bietet ungefähr 300 Flaschenpositionen an, die

Zutaten Bäckerinkartoffeln und Wilder Broccoli
750 g Kartoffeln mehlig, geschält, 225 g Schalotten, Salz, Muskatnuss, 1 St. Knoblauchzehe, 600 ml Schmorjus, 1 EL Butter

Zubereitung
Die geschälten Kartoffeln mithilfe eines Küchenhobels in dünne Scheiben schneiden und für 15 Minuten in kaltes Wasser einlegen.

Die Schalotten schälen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln abtropfen lassen.

Eine Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben und mit der Butter einpinseln. Die abgetropften Kartoffelscheiben mit den Schalotten vermischen und mit den Gewürzen nach Belieben würzen. Die Kartoffeln nun in die Auflaufform einschieben, mit dem Schmorjus einschieben, mit dem Schmorjus angießen und für ca. 1,5 Stunden im Ofen backen.

Den wilden Broccoli etwas putzen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Vor dem Servieren in etwas Butter erhitzen und mit grobem Meersalz würzen.

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

Schwerpunkte liegen in den Anbaugelieten Mittelrhein, Ahrtal, Pfalz, Rheinhessen, Baden und Mosel. Demnächst soll Frankreich mit ins Sortiment (Bordeaux, Loire, Malbec) und auch Weine aus Italien und Spanien. „Und es soll noch ein paar Exoten aus Kroatien, Slowenien oder Griechenland geben“, kündigt Linke an.

Nach Empfehlungen aus seinem Flaschenwein-Angebot gefragt, nennt der 25-Jährige den Grauburgunder von Niklas Körtgen aus Ahrweiler (in der Vinothek für 15,90 Euro erhältlich, im Bistro für 28,40 Euro zu bestellen) und den Chardonnay Réserve vom Weingut Riffel aus Rheinhessen (27/39,50 Euro).

Bei Simon Linke sind ab sofort auch Tastings ab sechs Personen und ab 39 Euro pro Person buchbar, geplant sind zudem Winzerpräsentationen. *Hagen Haas*

Info: WineAmigos, Pützstr. 16, 53129 Bonn-Kessenich, www.wineamigos.de, Tel. (0228) 92 39 59 44. Geöffnet Mo-Do 14-22h, Fr 12-22h, Sa (nur Verkauf) 11-14h, So Ruhetag

Ratgeber

Thunfisch Landet Thunfisch in der Konserve, verliert er während der Herstellung seine rote Farbe. Und damit er nicht ausdörft, wird etwa Öl („Thunfisch in Öl“) oder auch Saft („Thunfisch in eigenem Saft“) hinzugegeben.

Doch was für ein Saft ist das eigentlich? Da Thunfisch kaum eigene Flüssigkeit enthält, wird dem Dosen-Thunfisch dann Wasser zugegeben, klärt die Verbraucherzentrale Bayern auf.

Für eine lange Haltbarkeit müssen Konserven luftdicht verschlossen und sterilisiert werden. Dabei wird der Fisch in Dosen auf über 100 Grad Celsius erhitzt. Ohne das Wasser würde der Fisch dort austrocknen, erklärt Sabine Hülsmann, Lebensmittelexpertin bei der Verbraucherzentrale.

Daher sei die Angabe „in eigenem Saft“ gleichbedeutend mit den Angaben „in Wasser“ oder „in Aufguss“. Diese Variante enthält deutlich weniger Kalorien als „Thunfisch in Öl“, bei dem Sonnenblumenöl oder Olivenöl zugegeben wird.

Rhabarber Im April startet die Hochsaison von frischem Rhabarber aus heimischen Anbau, sie dauert bis in den Juni. Und nichts spricht dagegen, sich für den Rest des Jahres einzudecken und dabei ein bisschen Geld zu sparen. Denn

nun ist der Rhabarber vergleichsweise preiswert.

Haltbar kann man ihn zum Beispiel in Form von Konfitüren, Chutneys und Säften machen. Auch das Einfrieren ist eine praktische Sache: Den Rhabarber muss man dazu nicht mal blanchieren. Er wird geschält, in Stücke geschnitten und in gefrier-taugliche Behälter oder Beutel gefüllt. Der Rhabarber lässt sich später sogar gefroren weiterverarbeiten.

Beim Einkauf erkennt man die Frische des Rhabarbers an festen, glänzenden Stangen sowie noch leicht feuchten Schnittflächen. Im Kühlschrank bleibt das Gemüse einige Tage frisch, wenn man es in ein feuchtes, sauberes Küchentuch wickelt und im Gemüsefach lagert.

Um Rhabarber direkt küchenfertig zu machen, werden die Stangen unter fließendem Wasser gewaschen sowie das obere und untere Ende abgeschnitten. Dickere Stangen besitzen meist größere Fasern, die sich vom unteren Ende her mit einem scharfen Messer gut abziehen lassen.

Dann werden die Stangen in mundgerechte Stücke geschnitten. Diese eignen sich zum Beispiel für ein klassisches Rhabarber-Kompott, das mit Vanillepudding, Naturjoghurt, Milchreis oder Quarkspeisen harmoniert. *tmm*



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.

Buchtipps

Barbara Becker ist die Partyqueen von Miami. Sie bleibt entspannt dabei und lässt es langsam angehen, wenn sie zu sich nach Hause einlädt. Willkommen sind Freunde und solche, die es werden könnten. Die dürfen schon mal einen Salat oder einen Kuchen als Aufmerksamkeit mitbringen. Zeremonienmeisterin ist und bleibt aber die Gastgeberin. Für vorliegendes Buch hat Becker ein allerliebste Picknick im Bohemien-Stil arrangiert. Das hätte man jetzt gern: Sommer. Sonne. Schampus.

Gastgeben will gekonnt sein und unterliegt einer gewissen Tischkultur. Das Buch „Tischkultur“ aus dem Callwey-Verlag hat einige bekannte Menschen aus Film, Fernsehen und gehobener Gastronomie gebeten, ihre Gastgeberheimnisse zu verraten.

Bei Marie-Anne Wild geht es dabei um ihr zweites Zuhause, das Restaurant Tim Raue in Berlin, dessen Geschäftsführerin und Mitinhaberin sie ist. Ihr Ex-Mann kocht. Sie weiß als professionelle Gastgeberin natürlich, worauf es ankommt: Vor allem auf eine gute Vorbereitung und ein ausgeklügeltes Zeitmanagement.

Nina Ruge kredenzt opulent an riesiger Tafel auf ihrem Weingut Villa Santo Stefano in der Toskana den hauseigenen Wein. Sie wirft sich gern in Schale, ob den Gästen die richtige Referenz zu erweisen.

Eine der Gastgeberinnen im Buch lässt Freunde gern in orientalisches angehauchten Genüssen

schwelgen. Bei anderen gibt's Pasta. Basta. Cornelia Poletto, die Hamburger Sterne-Köchin bevorzugt zurückhaltendes Dekor auf dem Tisch ihres Restaurants: „Das Auge isst mit.“

Bei Insa Landauer, die in München als Salonette bekannt ist, darf sogar gekrümelt und gekleckert werden, egal wie schön gedeckt wurde. Immer schön entspannt bleiben. Jedes Arrangement spiegelt immer auch ein wenig den

Julia Dettmer:
Tischkultur.
Callwey,
175 S.,
45 Euro



Charakter der Gastgeber wieder.

Als Ausklang des bunten Bilderbuches gibt Knigge-Experte Mikael Horstmann noch ein paar Do's und Dont's mit auf den Weg: Schlechte Laune geht gar nicht, auch wenn mal was anbrennt. Helligkeit und Ruhe sind gefragt. Am besten lade man so viele Menschen ein, dass sich noch alle miteinander unterhalten können. Aber in kleinen bis Kleinstunden sind wir ja längst geübt. Kleine Runde. Großes Fest. Covid mit seinen Einschränkungen hat es uns gelehrt und gezeigt, wie schön das sein kann. Intensiver wird's nimmer. *Inge Ahrens*



Kombination aus Vinothek und Bistro: Simon Linke im WineAmigos

FOTOS: HORST WÜLLER

Jetzt NEU – Eis

www.fivestar-cafeteria.de

Rabatt

auf jede Bestellung

Stiftsgasse 2 - Bonn