



Passt als Vorspeise, aber auch als Hauptgericht: Gefüllte Crespelle mit Pfifferlingen



VON BENEDIKT FRECHEN  
& BARBARA FROMMANN (FOTOS)

## Passend zum Übergang

Mit der Leichtigkeit des Sommers und der Andeutung des Herbstes: Benedikt Frechen vom Anna Seibert in Rheinbach empfiehlt gefüllte Crespelle mit gebratenen Pfifferlingen

Zurzeit erleben wir eine Art Übergangsjahreszeit. Keiner trennt sich gern von dem schönen Sommer, trotzdem freuen sich alle auf den Herbst. Und genau dieses Gefühl möchte ich mit meinem Rezept ausdrücken: In seiner Leichtigkeit erinnert es an ein Sommergericht, mit den Pfifferlingen huldigt es zugleich dem Herbstbeginn. Es passt als warme Vorspeise, Sie können es aber auch als Hauptgericht genießen.

**Crespelle mit Auberginen, Ricotta & Parmigiano Reggiano gefüllt, gebratene Pfifferlinge & Pinienkern-Vinaigrette**

Rezept für 4 Personen

### Zutaten für die Füllung

1 Aubergine, 200 g Ricotta, 2 Eigelb (bio), 50 g Parmesan gerieben, 1 TL Zitronenschale, 1 TL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Auberginen auf einer Schneidemaschine in ca. 0,5cm starke Scheiben schneiden, in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten und auf einem

Küchenpapier auskühlen lassen. Anschließend den Ricotta mit den restlichen Zutaten zu einer geschmeidigen, gut gewürzten Masse verarbeiten.

### Zutaten für die Crêpes

150 g Mehl, 150 ml Milch, 150 ml Gemüsebrühe, 3 Eier, 30 g Butter flüssig

### Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Milch, Brühe und Salz mischen und mit einem Schneebesen zum Mehl hinzugeben. Den Teig so lange bearbeiten bis er glatt ist. Die Eier verquirlen und ebenfalls hinzugeben. Zuletzt die flüssige Butter dazugeben und 30 Minuten ruhen lassen. Danach in einer beschichteten Pfanne

ne die Crêpes backen. Für unsere Crespelle benötigen wir keine hauchdünnen Crêpes, sie dürfen ruhig etwas dicker ausfallen. Crespelle drehen: Nehmen Sie jeweils ein Crepe und bestreichen dieses großzügig mit der Ricotta-Masse. Jetzt lappen Sie beiden Seiten leicht ein und drehen eine schöne Roulade aus dem Crêpes. Rollen Sie die Rolle in Frischhaltefolie ein und stellen Sie diese kalt.

### Zutaten für die Vinaigrette

70 ml Champagneressig, 150 ml Traubenkernöl, 100 ml Olivenöl, Schalottenwürfelchen von 1 Schalotte, 50 g Pinienkerne geröstet, Kerbel gehackt von 2 Stielen, Honig

### Zubereitung

Den Essig in eine Mixschüssel geben und mit einem Handstabmixer die Öle langsam hinzulassen. Die Schalottenwürfelchen in einer Pfanne anschwitzen und ebenfalls untermixen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken, die gehackten Pinienkerne und den geschnittenen Kerbel hinzugeben.

### Zutaten Salat

200 g Pfifferlinge, 200 g Spinatsalat

### Zubereitung

Die Pfifferlinge mit einem Küchenmesser gut von Waldresten entfernen und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten.

### Anrichten

Die Crespelle aus dem Kühlschrank nehmen und in 3 Rauten je Stück schneiden. Die Stücke jetzt ebenfalls in einer Pfanne anbraten, etwas Spinatsalat hinzugeben und mit Meer-salz nachwürzen.

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



Rückblick auf den Sommer, Ausblick auf den Herbst: Benedikt Frechen vom Restaurant Anna Seibert in Rheinbach

## Frisch entdeckt

### Zurück in ländlich-elegantem Stil

„Verdross muss weichen, Kampfgeist hat sich durchgesetzt“, so begrüßt Andreas Carnott seine Gäste in Hotel und Restaurant Ruland in Altenahr. Wer die Anlage mit Haupthaus und Brunnenhaus kennt, wird schon bei der Fahrt auf den Parkplatz überrascht sein: Die Flut im vergangenen Jahr hat den kompletten Außenbereich, aber auch Küche, Restaurant und einen Teil des anliegenden Hotels zerstört. Deshalb sind Biergarten – der sich hier Weingarten nennt –, Parkplätze und Garten komplett neugestaltet. Auch alle Innenräume des Restaurants und die teure Küche musste der 52-Jährige gelernte Koch nach der Flut in den Rohbau zurückversetzen.

Der Wille und die Kraft weiterzumachen, kam vor allem von zwei der drei Söhne. Drei vier Wochen nach der Flut hätten sie gemeinsam beschlossen wiederaufzubauen. Obwohl sich die neuen Räumlich-

keiten mit viel Echtholzverkleidung aus Eiche, erdigen Tönen von beige bis blassrosa, sehr chic ausmachen, ist dem Wirt ganz wichtig, dass weiterhin jeder im Ruland willkommen ist. Gerade in der Kaminlounge und im Thekenbereich könne man auch weiterhin nur für einen Drink vorbeischauchen. Den Stil des Neubaus, gestaltet unter Aufsicht des Bad Neuenahr Architekten Hans Jürgen Mertens, bezeichnet Carnott als „ländlich elegant“.

150 Personen finden im Gartenrestaurant, im Raum Burg Are, auf der überdachten Gartenterrasse mit Allwettermarkise und in der Kaminlounge Platz. Serviert werden im Traditionshaus von 1862 „heimisch-ländliche Küche“. „Wir bewegen uns hier durchaus auf Sterne-Niveau, wollen aber auf jeden Fall, dass eine lockere Atmosphäre erhalten bleibt“, so Carnott. Zusammen mit fünf weiteren Köchen, darunter Chefkoch Kevin Heiling, bewirbt er die Gäste an 365 Abenden im Jahr.

Rheinische Klassiker wie Sauerbraten sind ebenso beliebt wie die Spezialitäten des Hauses: Ahrtaler Fischsuppe mit einer Rouille, Rulands Fischvariationen oder die

beliebten Leckereien von der Etagere. Die Produkte sind alle frisch und kommen vielfach aus der Region. Bald startet die Wild-Saison. Im Ruland wird dann nur Fleisch

## Ratgeber

**Matcha** Es peppt Smoothies auf und findet sich sogar in Schokolade: Das Grüntee-Pulver Matcha wird oft als „Superfood“ bezeichnet. Doch zu viel Matcha sollte es besser nicht sein. Doch wer zu Matcha-Latte, Matcha-Tee, Matcha-Smoothie und Co greift, sollte einen gründlichen Blick auf die Zutatenliste und die Verzehrempfehlung auf der Packung werfen.

Denn während die dem Grüntee-Pulver häufig nachgesagte gesundheitsfördernde Wirkung nicht nachgewiesen ist, können die verwendeten Teepflanzen je nach Anbaugelände Aluminium aufnehmen, das in hohen Mengen langfristig Nervensystem und Knochen schädigen kann.

Anders als bei herkömmlichen Tees wird das Matcha zudem nicht abfiltriert, sondern das Pulver verührt oder schaumig geschlagen und vollständig mitgetrunken. Experten raten deshalb auch bei fehlendem Verzehrhinweis auf der Packung nicht öfter als dreimal am Tag und nicht mehr als jeweils ein Gramm eingeehrtes Matcha-Grünteepulver pro Tasse zu trinken. Außerdem: Regelmäßig Produkte und Marken wechseln,

um eine einseitige Schadstoffbelastung zu vermeiden.

**Agar-Agar** Bei Gelees, Cremes oder Wackelpudding sorgt Gelatine für eine elastisch-glibberige Festigkeit. Die vegetarische Alternative dazu heißt Agar-Agar. Während Gelatine aus tierischem Gewebe gewonnen wird, besteht Agar-Agar aus getrockneten Rot- oder Blaualgen. Anders als Gelatine muss die vegetarische Alternative einige Minuten kochen, nachdem man das Geliermittel in die Flüssigkeit eingerührt hat. Erst dann geliert die Masse.

Die pflanzliche Alternative bindet meist deutlich stärker als Gelatine. Als Faustregel gilt: Ein Teelöffel, zu etwa zwei Drittel gefüllt, ersetzt ungefähr sechs Blatt Gelatine.

Allerdings: Wer Agar-Agar verwendet, sollte wissen, dass die Gelierkraft je nach Hersteller variieren kann. Daher ist es wichtig, genau auf die Verpackungsangaben zu achten. Auch saure, fettige Speisen können die Gelierfähigkeit abschwächen. Im Zweifel hilft es, testweise eine Gelierprobe zu machen. *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

Ein ganzes Buch über Nüsse? Und jede Menge Rezepte quer durch die Jahreszeiten. Allesamt vegan. Das ist schon was Besonderes.

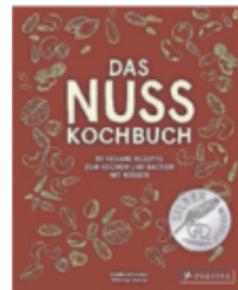
Nüsse, unser Superfood. Von der Erdmandel bis zur Walnuss werden sie steckbriefartig vorgestellt, bis es ans Hacken, Reiben und Pürieren geht. Winzige Samen nicht zu vergessen. Das macht Appetit. Auf ein Mandel-Risotto, eine Cashew-Béchamel-Soße oder ein Dressing aus Tahin (Sesamsoße) und Zitronen.

Am besten, man arbeitet sich mal rein in die knackige und nussige Materie und beginnt den Tag dann mit einem saftigen Hafer-Hirsebrot, in dem Buchweizen-Mehl und Paranüsse stecken, bestreicht ein Scheibchen mit Kurkuma-Vanille-Zimt-Creme auf einer Basis von Cashew-Nüssen und denkt, was kommt als nächstes.

Wer den Tag so anfängt bereitet schon mal die Rote-Bete-Suppe mit Sesam- und Sonnenblumenkernen vor, oder noch besser eine cremige grüne Polenta. Das

kommt von den reichlich verwendeten Pistazien.

Alles wird im Buch gern mit saisonalen Gemüsen und Früchten kombiniert, wie auch der Erdnuss-Ananas-Lebkuchen an Weihnachten. Aber bis dahin ist ja noch Zeit. Vegan oder nicht, das Buch ist ein Erlebnis und gibt jede Menge Anregungen, die klassische mediterrane Küche das ganze Jahr über zu unterlaufen. *Inge Ahrens*



**Estella Schweizer, Winfried Heinze:**  
**Das Nuss Kochbuch.**  
80 vegane Rezepte zum Kochen und Backen mit Nüssen.  
Prestel Verlag, 256 S., 26 Euro



Hotel Ruland in neuem Look: Inhaber Andreas Carnott an der Bar im Kaminzimmer

FOTO: MARTIN GAUSMANN

sind: Wir tranchieren oder filetieren beispielsweise am Tisch.“

Die Karte wechselt meist wöchentlich. Das Menü für zwei Personen mit Weinbegleitung gibt es für 95 Euro, aktuell wahlweise mit einer ganzen Lachsforelle Müllerin Art und Petersilienkartoffeln oder einem Maishähnchen mit Zitrone mariniert. Vorspeisen, wie sechs gratinierte Weinbergschnecken starten bei 9,50 Euro. Das vegetarische Hauptgericht gibt es für 21 Euro, ein Wiener Schnitzel vom „fröhlichen Eifel-Kalb“ liegt bei 29 Euro.

Daneben erwartet die Kunden eine umfangreiche Weinkarte mit Schwerpunkt auf deutschen Weinen, vor allem Weinen von der Ahr. Auch Spirituosen und diverse Aperitif hält die Karte bereit, darunter 16 Whiskeys. *Raphaela Sabel*

**Info:** Restaurant Ruland, Brückenstr. 6, 53505 Altenahr, Tel. (02643) 8318, [www.hotel-ruland.de](http://www.hotel-ruland.de). Geöffnet an 365 Tagen im Jahr. Mo-Do ab 16h, Fr 12-14.30h und ab 17h, Sa-So durchgehend ab 12h