



Ohne Fisch und Fleisch:
Scheiben vom Knollensellerie mit
Püree und Pilzen

Genussvolle Askese



In der Fastenzeit verzichtet Benedikt Frechen vom Restaurant Anna Seibert bei seinem Rezept auf Fisch und Fleisch, aber nicht auf den guten Geschmack. Sein Knollensellerie ist vollwertiger Ersatz

VON BENEDIKT FRECHEN
& BARBARA FROMMANN (FOTOS)

Bis Ostern dauert die Fastenzeit. Viele versuchen, sich dabei zu besinnen und durch ein wenig Verzicht wieder mehr Bewusstsein für den eigenen Lebensstil zu gewinnen. Auch ich möchte bei meinem Rezept diesmal verzich-

ten: auf Fisch und auf Fleisch – aber nicht auf den guten Geschmack.

Das allein mag nicht für jeden reichen. Deshalb noch eine Empfehlung zur Ergänzung. Wer ein Stückchen Fisch dazu möchte, sollte das Rezept mit einer geräucherten gepuften Forelle erweitern.

Knollensellerie aus der Alufolie mit Selleriepüree, Kerbel und Apfel, eingelegten Shiitake-Pilzen und Belper Knolle

Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 Stück Knollensellerie, 3 Stück Kartoffeln, mittelgroß, 1 EL Crème fraîche, 4 EL Butter, 1 Apfel, 1 Bund Kerbel, 500 g Shiitakepilze, 1 l Sahne, 2 l Gemüsebrühe, 100 ml Apfelsaft, 1 EL Honig, 100 ml Noilly Prat, 1 Blatt Lorbeer, 4 Wacholderbeeren, 6 Körner Schwarzer Pfeffer, Zitronenschale von 1 Zitrone, Meersalz, 1 Belper Knolle (würziger Schweizer Käse aus Belp), eventuell Blutampferkresse für die Garnitur

Zubereitung Sellerie

Den Knollensellerie mit 1 EL Butter gut einreiben und mit Meersalz würzen. Das Ganze in Alufolie gut einpacken. Garzeit: bei 160 Grad Hitze ca. 1,5 Stunden im Ofen. Alternativ könnte man auch einen Salzteig herstellen und alles darin garen.

Zubereitung Selleriepüree

Den zweiten Knollensellerie und die Kartoffeln schälen, beides in Würfel schneiden und in einer Flüssigkeit aus 1 Liter Sahne und 1 Liter Gemüsebrühe weich garen. Den Sellerie

abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen.

Die weich gekochte Sellerie-Kartoffel-Mischung in einer Küchenmaschine mit 1 EL Crème fraîche und 1 EL Butter fein pürieren, eventuell nach und nach etwas von der Kochflüssigkeit hinzugeben.

Den Apfel schälen, grob reiben und mit dem geschnittenen Kerbel unter das Püree geben. Jetzt noch mit Meersalz und frischem Pfeffer nachschmecken.

Zubereitung Sellerieschaum

Den Kochfond des Selleries (Selleriesahne) wieder aufsetzen. Jeweils die Hälfte an Lorbeer, Wacholder, Noilly Prat und schwarzen Pfeffer hinzugeben und für 10 Minuten ziehen lassen. Die Kräuter abpassieren (also entfernen, indem man den Fond durch ein sehr feines Sieb gibt), 1 EL Butter einmischen und die Selleriesahne ein wenig abbinden.



Verzicht kann so genussvoll sein:
Benedikt Frechen vom Anna Seibert

Jetzt in einen Sahne-Aufschäumer geben und mit zwei Kapseln versehen. Bis zum Anrichten warm, stellen. Alternativ den Fond mit einem Handrührgerät oder einem Zauberstab aufschlagen.

Zubereitung Pilze

Die Pilze vom Strunk befreien und halbieren. Die andere Hälfte von Lorbeer, Wacholder, Noilly Prat und schwarzem Pfeffer mit Honig, Apfelsaft und Zitronenschale zu einem Liter Gemüsebrühe geben und daraus einen Einlegefond herstellen. Die Pilze mit dem Fond 3 Mal heiß übergießen, abtropfen lassen und vor dem Anrichten leicht erwärmen.

Anrichten

Den Knollensellerie in fingerdicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Nussbutter von beiden Seiten anbraten. Nussbutter, auch beurre noisette genannt, ist eine hell gebräunte und durch ein Tuch oder ein sehr feines Sieb gepresste, flüssige Butter. Dadurch erhält sie einen nussigen Geschmack. Das Ganze mit Meersalz, Zitronenschale und Pfeffer würzen. Das Püree in die Mitte des Tellers geben, die Selleriescheibe oben auf platzieren und mit dem aufgeschäumten Sellerieschaum bedecken. Die Pilze darauf verteilen und die Belper Knolle über einen Käse- oder Trüffelhobel hobeln oder über eine Vierkante reiben. Das Ganze kann dann noch, falls zur Hand, mit Blutampferkresse garniert werden.

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

Ratgeber

Alternative Milch Kuh, Ziege, Schaf: Die verschiedenen Milcharten unterscheiden sich nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Nährwerten. Zum Beispiel in Sachen Fette. „Im Vergleich zur Kuhmilch werden die Fette in Schaf- und Ziegenmilch leichter verdaut“, so Silke Noll, Ernährungsexpertin. Denn Kuhmilch enthält mehr langkettige Fettsäuren, die vom Darm schwerer aufgenommen werden. Leichter hat es mit kurz- und mittelkettigen Fettsäuren, die vermehrt in Schaf- und Ziegenmilch enthalten sind.

Schafmilch hat von den drei Milcharten den höchsten Fett- und Eiweißgehalt und ist dadurch auch am kalorienreichsten. Wenn man Kuhmilch nicht verträgt, kann man möglicherweise Milch von Ziege oder Schaf trinken. Und zwar dann, wenn man auf das tierspezifische Molkenprotein reagieren – in diesem Falle in der Kuhmilch. Verträgt man allerdings das Protein Casein nicht, sind auch Ziegen- und Schafmilch keine Alternative. Denn es steckt in allen drei Milcharten.

Der Gehalt an Milchzucker – also Laktose – ist bei allen Arten recht ähnlich. Wer eine Milchzuckerunverträglichkeit hat, kann keine oder nur geringe Mengen von Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch konsumieren.

Kidneybohnen Sie landen gern in Chili con oder sin Carne, Veggie-Bratlingen oder Burritos. Doch es macht einen Unterschied, ob man Kidneybohnen roh und getrocknet oder fertig gekocht aus der Dose einsetzt. Wem es nicht passt, dass

Kidneybohnen aus der Dose oft Zucker zugesetzt wird, wählt vielleicht die getrocknete, rohe Variante. Doch wer sie nutzt, muss sie vor dem Verzehr mehrere Stunden einweichen und anschließend kochen. Denn sie enthalten giftige Stoffe, die erst dann zerstört sind

Um sich diese langen Einweich- und Kochzeiten zu ersparen, greifen Eilige eben zur vorgekochten Variante aus der Konservendose. So lassen sich die Kidneybohnen schnell und einfach in vielen Gerichten verarbeiten oder direkt verzehren.

Kidneybohnen sind nicht nur in den herzhaften Chilis und Co. einsetzbar. Auch püriert zusammen mit Zwiebeln und Gewürzen ergeben sie einen deftigen Aufstrich, der als fleischfreie Leberwurst bekannt ist. Wer die Kidneybohne mal süß probieren möchte, kann sie zum Beispiel in Brownies unterbuttern. *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.

Frisch entdeckt

Bollywood in Beuel

Im früheren italienischen Restaurant Passione im Beueler Osten hat vor kurzem das indische Restaurant Bollywood eröffnet. Inhaber und Chefkoch ist Sarwan Singh Multani (53), der zuvor viele Jahre als Koch im Restaurant San Marino in Oberkassel gearbeitet hatte – das Bollywood ist sein erstes eigenes Speiselokal.

Dem Namen gemäß, zieren goldgerahmte Porträts indischer Filmschauspielergrößen die Säulen

Chicken (14,50 Euro) und Chicken Korma nach Moghul Art (14,90 Euro), Fischspeisen wie Goa Fish Curry (Lachs mit Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch) für 18,90 Euro, Vegetarisches wie das Paneer Tikka Masala (marinierter, hausgemachter Käse am Spieß mit Paprika und Zwiebeln) für 14,90 Euro sowie ausgefallene Gerichte wie Prawn Biryani (Garnelen mit Kaschmirkwürzen, Safranreis und Mandeln) für 16,90 Euro. Als Dessert empfiehlt der Chef Gulab Jamun (hausgemachte



Indische Küche: Gastgeber Sarwan Singh Multani (ganz links) mit seiner Frau Jasbir Kaur und Team im Bollywood

im Gastraum, der 80 Plätze aufweist. Ansonsten ist der Raum nicht überfrachtet mit indischer Deko-Folklore, und die lange Fensterfront wird mehrfach unterbrochen von hellen Stoffbahnen mit goldgelben Stickmustern. Im Laufe des Aprils soll eine Terrasse vor dem Haus mit rund 30 Plätzen hinzukommen.

Die Küche im Beueler Bollywood ist nordindisch orientiert, der Schärfegrad standardmäßig auf durchschnittliche deutsche Gewohnheiten gedrosselt – auf Wunsch wird natürlich auch auf indischem Level gewürzt.

Die umfangreiche Speisekarte (alle folgenden Beispiele für warme Speisen werden inklusive Reis serviert) beinhaltet Grillgerichte aus dem Tandoor Ofen wie zum Beispiel die Bollywood Mix Platte (Lamm, Huhn, Garnelen und Joghurtsoße) für 23,90 Euro, Hühnergerichte wie Butter

frittierte Hüttenkäse-Bällchen mit Trockenmilch, Zuckersirup und Rosenwasser) für vier Euro.

Werktags von 11 bis 15 Uhr wird ein Mittagstisch angeboten, der alle zwei Wochen wechselt und fünf verschiedene Hauptgerichte inklusive einer Suppe anbietet (Preise jeweils ab 11,90 Euro).

Gezapft werden Sion Kölsch und das friesisch-herbe Jever Pils (0,3l je 3,40 Euro), aus der Flasche kommen Erdinger Weizenbiere (0,5l je fünf Euro) sowie die indischen Biere Cobra und King Fisher (0,33l je 4,50 Euro). Zur Wahl stehen ferner drei verschiedene Lassi (Mango, süß oder salzig) im 0,3-Liter-Glas für je 3,50 Euro. *Hagen Haas*

Info: Bollywood, Siegburger Str. 149, 53229 Bonn-Beuel, www.bollywood-bonn.de, Tel. (0228) 90 88 61 10. Geöffnet Mo-Sa 11-15h und 16-22.45h, sonn- und feiertags 12.30-22h. Kein Ruhetag

Genuss im Dutzend: Ganz in Weiß – die vierte GA-Weinselektion

Mit steigenden Temperaturen steigt auch die Lust auf Weißwein. Deshalb trägt die vierte GA-Weinselektion den Namen „Ganz in Weiß“. Sie umfasst zwölf Flaschen: vier Weißweine, davon jeweils drei Flaschen.

Ausgesucht hat die Weine Caro Maurer, Master of Wine und GA-Weinexpertin. Sie steht dafür mit ihrem Namen und ihrer Expertise:

2021 Just Riesling von Gut Hermannsberg, Nahe, Deutschland: Wie ein Weckruf für den Frühling. Im Duft Zitronengelee, Zitronat und Holunderblüten. Im Geschmack schön knackig, ganz ungeschminkt und natürlich, schlank und erfrischend.

2021 Pinot Grigio von Puiatti, Friaul, Italien: Jedermanns Liebling. Im Duft saftiger Delicious-Apfel mit leichter Muskatwürze und Anklängen von Bratapfel und Brotkruste. Im Geschmack trocken, im Ausdruck eher zurückhaltend, mit sanfter und schmeichelhafter Säure.

2022 Chardonnay, Bodega Sottano, Mendoza, Argentinien: Eine Allzweckwaffe beim Essen. Im Duft Frucht von Pfirsich, Melone und Zitrone, dazu Eindrücke von Crème brûlée

und gerösteten Cashewkernen. Im Geschmack mit sachter Würze von der Reifung in Eichenholzfässern; der Wein fließt glatt und geschmeidig dahin.

2021 Sancerre Domaine la Barbotaine, Frédéric Champ-



Ganz in Weiß: Chardonnay von Sottano, Riesling von Gut Hermannsberg, Pinot Grigio von Puiatti, Sancerre von Frédéric Champault (von links)

pault, Loire, Frankreich: Ein eleganter Klassiker. Im Duft Anklänge von Zitrusfrucht, Nessel, Heu und etwas Feuerstein. Im Geschmack straff, schlank, mit abgerundeter Säure und salzigen Noten im Finish.

Die GA-Weinselektion ist eine Kooperation des General-Anzeigers mit dem Weinhaus Brogsitter an der Ahr.



GA-Weinselektion „Ganz in Weiß“
4 Weine, 12 Flaschen für 119,90 Euro statt 162,65 Euro (inkl. Versand). Ersparnis: 26 Prozent (42,75 Euro).
Bestellung online: www.brogsitter.de/general-anzeiger.
E-Mail: Verkauf@brogsitter.de.
Telefon: (02225) 918 111.
Vor Ort: Brogsitters Vinothek, Max-Planck-Str. 1, 53501 Graf-schaft, Tel. (02225) 918 3125