Benedikt Frechen vom Restaurant Anna Seibert in Rheinbach hat Arancini aus dem Italienurlaub mitgebracht und bereitet sie ganz zeitgemäß mit Steinpilzen zu

Arancini aus Rheinbach: Benedikt Frechen kombiniert die sizilianischen Reisbällchen mit Steinpilzen

Kulinarische Erinnerung

VON BENEDIKT FRECHEN & BARBARA FROMMANN (FOTOS)

Es scheint, als verabschiedet sich der Sommer allmählich. Für mich ein guter Grund, den letzten Urlaub nochmal aufleben zu lassen. Deshalb habe ich diese Woche Arancini zubereitet.

Arancini sind gefüllte und anschließend frittierte Reisbällchen aus Sizilien. Aber inzwischen sind sie nicht nur in Italien ein sehr beliebtes Gericht, sondern in vielen Ländern verbreitet.

Der Name Arancini bedeutet auf Italienisch kleine Orangen, denn die Reisbällchen erinnern in Form und Farbe an Orangen. Es gibt sie je Herkunft als Kugeln oder auch in Birnenform zubereitet. Traditionell werden sie mit Ragú (Fleisch- und Tomatensoße), Mozzarella und Erbsen gefüllt. In Italien werden Arancini oft mit Reis aus übriggebliebenem Risotto zubereitet.

Ich habe für meine Arancini Steinpilze als Zutat ausgesucht und dazu eine Kopfsalatcreme. Die Kombination aus den knusprigen Reisbällchen mit der cremigen Kopfsalatcreme und dem nussigen Geschmack der Steinpilze finde ich spannend. Dazu kommt noch die Ergängung der feinen Säure der Tomaten von Theo Frings aus Mechernich. Das schmeckt nicht nur, es weckt bei mir auch schöne Erinnerungen an unseren Familienurlaub.

Steinpilz-Arancini mit Kopfsalatcreme, Steinpilzsalat und Tomaten

Zutaten für die Arancini

3 Stück Schalotten in feinen Würfeln, 100 ml Weißwein, 500 g Risotto-Reis, 1,2 l Gemüsebrühe, 200 g geriebenen Parmesankäse, 500 g fein gewürfelte und angebratene Steinpilze, 1 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Schatten in Butterschmalz andünsten, den Reis hinzugeben und leicht mit dünsten. Wenn sich alles gut verteilt hat und etwas glasig erscheint, mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Fond aufgießen. Das Ganze nun ca. 15 Minuten garen. Die Flüssigkeit muss komplett verdunstet sein.

Den Parmesankäse und die gewürfelten Steinpilze unterheben, gut vermengen und abschmecken. Den Reis auf ein flaches Blech geben und glattgestrichen auskühlen lassen.

Nachdem alles gut abgekühlt ist, wird der Reis mit einem Eisportionierer zu kleinen Kugeln geformt und anschließend in Mehl, Ei und Paniermehl paniert. In einer Fritteuse oder in einem Topf mit heißem Pflanzenfett goldbraun ausbacken.

Zutaten für den Steinpilzsalat mit Tomaten

300 g Steinpilze, 2 Stück Schalotten in feinen Würfeln, 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch, 1 EL Olivenöl, 1 TL Apfelessig, 1 TL Honig, 200 g bunte Bio-Tomaten

Zubereitung

Die Steinpilze halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit den Schalotten in einer Pfanne von allen Seiten gut anbraten.

Aus dem Olivenöl, dem Apfelessig und dem Honig eine Vinaigrette herstellen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über die noch warmen Pilze geben, die halbierten Tomaten hinzugeben, alles gut miteinander vermengen. Mit dem fein geschnittenen Schnittlauch verfeinern.

Anrichten: Ganz unten die Tomaten, darauf die Arancini mit Cremetupfern

Zutaten für die Kopfsalatcreme

1 Stück Kopfsalat, 1 Stück Ei, wachsweich gekocht, 1 EL Crème fraîche, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 2 cl Noilly Prat

Zubereitung

Den Kopfsalat waschen und kleinschneiden. In einem Topf mit Wasser blanchieren, abgießen und den blanchierten Salat gut ausdrücken, sodass er das Wasser verliert. Den Salat mit dem Noilly Prat in einen Küchenmixer geben und zu einem feinen Püree verarbeiten. Die Zitronenschale und die Crème fraîche hinzugeben und durchmixen. Zum Schluss kommt das Ei für die Bindung hinzu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hat sich im Italienurlaub inspirieren lassen: Ben Frechen vom Anna Seibert

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

Ratgeber

Rettich Er passt gut zu einer deftigen Brotzeit und ist ein richtiger Scharfmacher: Typischerweise wird frischer Rettich in feine Scheiben gehobelt und mit etwas Salz serviert. Das Salz sollte man auch nicht weglassen. Denn es mildert die Schärfe und macht das rohe Wurzelgemüse bekömmlicher.

Der Rettich sollte erst kurz vor dem Verzehr aufgeschnitten und gesalzen werden. Denn die enthaltenen Senföl-Verbindungen verflüchtigen sich bald nach dem Aufschneiden. Steht der zubereitete Rettich dann länger an der Luft, schmecke er muffig, warnt Ernährungsexpertin Michelle Veith.

Ein schneller Genuss, noch bevor sich die Senföle in Luft auflösen, hat weitere Vorteile: Denn die Öle sorgen für das Aroma, die Schärfe und wirken laut Veith auch keimhemmend und verdauungsfördernd. Gleiches gelte für die ebenfalls enthaltenen Bitterstoffe. Roher Rettich liefere zudem reichlich Vitamin C.

Trinkmahlzeiten Sie sind bunt, in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich und bieten laut Herstellern eine gesunde Alternative zum Essen, wenn es schnell gehen muss: Trinkmahlzeiten. Sie werden beworben als unkompliziertes Essen mit einer vollwertigen Nährstoffversorgung. Doch was ist da dran?

Wasser, fettarme Milch und verschiedene Proteine sind die Hauptzutaten in den bunten Flaschen. Laut der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen sind die Produkte aber stark verarbeitet und kommen nicht an die Vielseitigkeit von frischen Lebensmitteln heran. Durch das fehlende Gefühl von „fester Nahrung“ kann zudem Heißhunger ausgelöst werden, der zu einer höheren Kalorienaufnahme führen kann als geplant. Auch Überdosierungen von Vitaminen sind möglich, vor allem wenn man mehrere solcher Produkte am Tag oder zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt. *tmn*

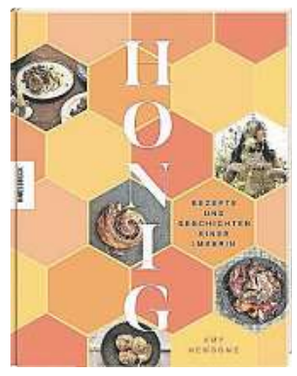
Buchtipp

Honig hat seit mehr als 10.000 Jahren nichts an Süße eingebüßt, an Zucker allerdings auch nicht. Auch hat das Imkern im kleinen Stil wieder zugenommen, manchmal sogar im eigenen Garten. Gut, dass die Engländerin Amy Newsome ihrer Leidenschaft des Imkerns und einer Vielzahl von Rezepten mit Honig ein ganzes Buch widmet.

Darin erfahren wir, dass kein Honig wie der andere ist: ob nun von den Bienen aus der Tracht der blühenden Kastanien genascht oder in den Weiten der Landschaft, wenn die Heide purpur leuchtet.

Manche Sorten, wie Distelhonig oder Apfelblütenhonig findet man kaum. Orangenblütenhonig und Lavendelhonig bringt man sich aus Spanien oder Südfrankreich mit.

Egal, wer gerne kocht, switcht sowieso zwischen den Duftsorten hin und her, auf jeden Fall lassen sich erstaunlich viele Köstlichkeiten mit Honig versüßen und abrunden. Wundervolle Partner sind Pilze, Karotten, mit Honig glasierte Hähnchen und natürlich Süßspeisen. Auch passt alles was scharf und bitter ist, bestens zum Honig. Spontan möchte man loslegen mit dem Kochen und Backen.



Amy Newsome: Honig. Knesebeck, 256 S., 35 Euro

Das Buch ist eine Hommage an die Bienen und das, was sie uns geben, ohne dass wir sie vorher darum gefragt hätten. Es führt durch die Jahreszeiten bis in den Herbst, der traditionell für die Ernte steht. Aber egal welche Tracht und wonach sie duftet, sie ist eingebracht, und wir können schwelgen. *Inge Ahrens*

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

Neue Chefin im Maternus

Das Wort „legendär“ wird heutzutage inflationär verwendet. Bezogen auf das Restaurant und Weinhaus Maternus im Zentrum von Bad Godesberg darf guten Gewissens von einem legendären Lokal gesprochen werden. Die Wirtin Ria Maternus (1914 bis 2001) war schon zu ihren Lebzeiten eine Legende. Und in den Jahrzehnten, in denen Bonn Bundeshauptstadt und Bad Godesberg Diplomaten-Hochburg waren, da galt das Maternus als obligatorische gastronomische Adresse für Spitzenpolitiker aus dem In- und Ausland.

Nach drei Nachfolgern von Ria Maternus als Inhaber hat nun erneut eine schlagfertige, herzliche und kommunikative Vollblut-Gastronomin das legendäre Restaurant übernommen: Marcella De Marchi. Geboren in Conegliano in der italienischen Region Venetien, ist sie nach Selbstauskunft „in einer Kneipe groß geworden“ und absolvierte ihre Lehre zur Restaurantfachfrau im Königswinterer Maritim Hotel. De Marchi verfügt über jahrzehntelange Erfahrung in der Gastronomie und versichert: „Es bleibt alles wie gehabt.“

Das gilt erst recht für den historischen Maternus-Innenbereich (60 Plätze), der sich in Restaurant, den „D-Zug“ genannten Mittelraum und das „Stübchen“ aufteilt. An den holzvertäfelten Wänden eine ausschweifende Bilder-Galerie hoher Gäste aus früheren Zeiten wie Michail Gorbatschow, Ronald Reagan und Papst Johannes Paul II. Die Innenhof-Terrasse mit rund 30 Plätzen, Olivenbäumen und weißem Kiesboden wird seit jeher liebevoll als „Gärtchen“ bezeichnet.

FOTO: HORST MÜLLER

Die neue Wirtin vom Maternus in Bad Godesberg: Marcella De Marchi

Auf der Speisekarte finden sich Tatar mit Salzgurken, Landbutter und Roggenbrot (kleine Portion 17,90, große 21,50 Euro), Original Wiener Schnitzel vom Kalb aus der Oberschale, mit Preiselbeeren, Kapernapfel und lauwarmem Kartoffelsalat (25,50 Euro), Dorschleber mit Olivenöl und Zitrone mariniert (16,90 Euro) sowie Birnen Tarte mit Bourbon-Vanilleeis und steirischem Kürbiskernöl (8,50 Euro).

Die Weinkarte bietet zehn offene Positionen (0,2l) ab 6,50 Euro, z. B. Grauburgunder von Ellermann-Spiegel (Pfalz) für 6,90 Euro oder Tempranillo und Syrah von Felix Solis (Spanien) für 7,90 Euro. Hinzu kommen 23 Flaschenweine ab 35,50 Euro, etwa Riesling Grauschiefer von Schmitges (Mosel) für 42,50 Euro. Als Aperitif empfiehlt Marcella De Marchi den Maternus Rosato, bestehend aus Ramazzotti Aperitivo Rosato und Crémant (8,50 Euro). *Hagen Haas*

Info: Maternus, Löbestr. 3, 53173 Bonn-Bad Godesberg, www.restaurant-maternus.de, Tel. (0228) 36 28 51. Geöffnet Mo-Sa 17-22h, So Ruhetag

Im Einkaufskorb: Tahin

Tahin, auch Tahini, ist ein Sesammus, eine Paste aus gerösteten Sesam-Samen. Es ist auch eine der Basiszutaten, um damit das herrliche Humus mit Kichererbsen herzustellen. Zum Glück ist Humus nicht mehr das bestgehütete Küchengeheimnis der arabischen Hausfrauen, sondern hat auch bei uns als Dip zum Brot oder zu anderen Vorspeisen-Kleinigkeiten viele Freunde gewonnen.

Gern wird Tahin sowohl aus geschälten als auch aus ungeschälten Sesamsamen gemacht. Letzte enthalten noch mehr Nährstoffe und Vitamine, auch wenn das Endprodukt etwas dunkler in der Farbe ist. Sesammus aus ausschließlich geschälten Samen nennt sich weißes Tahin. Auf jeden Fall sollte die ölige Paste in Bio-Qualität gekauft und niemals im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann entsteht nach einer Weile ein fester Kleister.

Tahin schmeckt köstlich mit Auberginen und Olivenöl püriert und heißt Baba Ghanoush. Auch Humus mit Kichererbsen hat viele Varianten. Einmal klassisch, ist er aber auch mit Rote-Bete-Saft vermengt ein wunderschöner Farbklecks und eine tolle Leckerei für jeden Abendbrottisch.

Sesam war vor einiger Zeit ordentlich in Verruf geraten, weil manche Erzeugnisse zwar reich an Eiweiß- und Ballaststoffen waren, aber auch krebserregende Stoffe enthielten. Ein „Sehr gut“ bekam der Sesam-Samen von Alnatura, der Bio-Company und Edeka Bio. Wer das fertige Tahin kauft, sollte also auf jeden Fall zum Händler seines Vertrauens gehen. *Inge Ahrens*

FOTO: STOCK ADOBE