

Das Cordon bleu von Benedikt Frechen macht die Gäste im Anna Seibert in Rheinbach glücklich. Er kombiniert es mit einem Gemüse-Cassoulet, Pfifferlingen und Trüffelschaum



Runde Sache: Cordon bleu auf Gemüse-Cassoulet

Streicheleinheiten für die Seele

VON BENEDIKT FRECHEN & BARBARA FROMMANN (FOTOS)

Dieses Gericht vereint viele Facetten unsere Küche im Restaurant Anna Seibert. Das Bodenständige, die anspruchsvolle Zubereitung und das Handwerk des traditionellen Fleischgerichts. Für mich ist ein Cordon bleu „Soul Food“. Bei diesem Rezept kombinieren wir das Cordon bleu mit saisonalem Gemüse, den ersten Pfifferlingen und Trüffelschaum.

In unserem aktuellen Menü hat dieses Gericht einen Platz als Zwischengang. Und so konnte es bereits zahlreichen Gästen „die Seele streicheln“.

Cordon bleu vom Maishühnchen mit cremig-würzigem Appenzeller und Honigschinken gefüllt, Cassoulet von zweierlei Spargel mit Pfifferlingen und Aprikose, Trüffelschaum

Rezept für 4 Personen



Zutaten für das Cordon bleu
4 Maishühnchenbrustfilets ohne Haut und Knochen (sollte der Metzger auch gern schon der Länge nach einschneiden, sodass ein Butterflöschchen entsteht), 4 Scheiben Honigschinken, 120 g kräftig-würzigen Appenzeller, 200 g Butterschmalz

Für die Panade: 200 g Semmelbrösel-Mehl, 2 Eier, 1 EL Wasser
Zubereitung
Die längs in der Mitte eingeschnittenen Maishühnchenfilets aufklappen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie leicht plattieren. Das Fleisch leicht salzen und pfeffern, mit dem Schinken und dem Käse füllen.

Jetzt wird das Filet von unten nach oben mithilfe der Folie stramm aufgerollt und die Enden verknotet. Jetzt das Bonbon in Alufolie einschlagen und ebenfalls an den Enden gut eindrehen, damit alles schön stramm ist. Dies soll dem Fleisch die Form geben, die es später haben soll. Für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Nachdem das Fleisch gut durchgekühlt ist, die Eier mit dem Wasser verquirlen, Mehl und Panier in jeweils eine Schale geben, das Fleisch aus der Folie nehmen und mit Mehl, Ei und Panier panieren. Den Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Cordon Bleus darin goldbraun ausbacken. Nun für weitere 10 Minuten im Ofen fertigbaren.

Zutaten für das Cassoulet vom Spargel
8 Stangen Spargel weiß, 6 Stangen

eingesetzt. Für etwas ältere Kinder gibt es einen eigenen Bereich mit Maltisch und Straßentepich. Dazu passt, dass die Gastgeberin immer mittwochs zwischen 10 und 13 Uhr zu „Mama's Café“ einlädt, unter dem Motto „Plaudern, spielen und genießen“. Auf der Hochterrasse mit



Zeigt die Facetten seiner Küche: Benedikt Frechen vom Anna Seibert



Filets füllen, in Folie einrollen, kaltstellen: So entsteht die runde Form

Spargel grün, 200 g Pfifferlinge, 2 Aprikosen, 100 g Kerbel, 100 g Schnittlauch, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, Noilly Prat

Zubereitung
Den Spargel schälen und die Stangen im Ganzen in gut gesalzenem Wasser blanchieren. Pfifferlinge putzen und Aprikosen in 1 mal 1 cm große Würfel schneiden. Die Spargelstangen nach dem Abkühlen ebenfalls in gleichmäßige Rauten schneiden.

Einen Topf aufsetzen und die Butter aufschäumen lassen. Darin die Pfifferlinge anbraten, die Aprikosen hinzugeben und leicht angehen lassen. Schnittlauch und Kerbel jeweils sehr fein schneiden. Spargel, Kräuter und einen Schuss Noilly Prat hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für die Trüffelsoße

100 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne (30%), 1 EL Crème fraîche, 1 EL Butterwürfel, 1 EL Trüffelbutter, etwas Speisestärke zum Binden

Zubereitung
Alle Zutaten in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Soße mithilfe eines Stabmixers oder Standmixers zu einer glatten Textur mixen und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz würzen und nach Belieben mit der Stärke nachbinden.

Vor dem Anrichten mit 2 kleinen Würfeln kalter Butter mixen.

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

Frisch entdeckt

Von der Yacht zum Tennisplatz

Antoniya Dick hat in ihrem Leben schon einiges von der Welt gesehen. Geboren in Bulgarien, studierte sie am Culinary Arts Institute Le Cordon Bleu in London sowie an den Dependancen in Paris und Tokio und schloss mit jeweils einem Diplom in den Bereichen „Cuisine“ und „Pâtisserie“ ab. Um sich das Studium zu finanzieren, jobbte sie zwischendurch als Privatköchin an Bord einer großen Yacht, die im gesamten Mittelmeer und auch in der Karibik unterwegs war.

Inzwischen lebt die sympathische 34-Jährige mit ihrem Mann und der gemeinsamen Tochter in Oberwinter. Und seit kurzem leitet sie ihr erstes eigenes Restaurant – das „serve and dine“ im Tennisclub Blau-Weiß Meckenheim. Dort sind auch Nichtmitglieder willkommen.

Der Gasträum mit seinen 50 Plätzen wird definiert durch helle Holztsche, dunkelgraue Lederpolsterstühle sowie hellgraue Stoffesseln und eine ockerfarbene Felspaneelen-Wand. Für die kleinsten Gäste hat Antoniya Dick einen gesicherten Kinderspielbereich mit Holzspielzeug und einem kleinen Bällebad



Charmante Gastgeberin: Antoniya Dick leitet mit dem „serve and dine“ in Meckenheim ihr erstes eigenes Restaurant

Blick auf die Tennisplätze befinden sich 40 weitere Plätze.

Die abwechslungsreiche Speisekarte offeriert etwa frittierte Zucchiniestreifen mit Knoblauch-Dip (7,50 Euro), Quinoa-Salat mit roten Zwiebeln, Avocado und Zitronendressing (11,50 Euro), einen vegeta-

rischen Falafel-Burger im Brioche mit Ofengemüse, hausgemachter Tahini-Soße und Pommes (11,90 Euro) oder auch Hähnchenbrustfilet italienischer Art mit Gemüse und Pesto (16,90 Euro).

Täglich von 17 bis 18 Uhr gibt es in der „Aperitivo Hour“ eine Platte für zwei Personen mit Bruschetta Pomodoro, Salami, Käse, Oliven und frischem Focaccia inklusive zwei Aperitivi wie Aperol Spritz, Lillet Rosé, Sarti Rosa oder Prosecco für insgesamt 21,90 Euro. Schon alleine die von der Gastgeberin selbst gebackenen süßen Raffinessen (Mangokuchen oder Honig-Amaretto-Mandeltorte Stück je 3,90 Euro, Tiramisu 5,50 Euro) sind den Besuch wert.

Gezapft werden Peters Kölsch und Radeberger Pils (0,3l je 2,90 Euro). Zur Wahl stehen sechs offene Weine (0,2l von 4,90 bis 5,90 Euro) aus dem Hause Brogsitter wie z. B. der Grauburgunder (Rheinhessen) für 4,90 Euro – alle auch als Flaschenweine ab 17,90 Euro. **Hagen Haas**

Info: „serve and dine“ im TC Blau-Weiß Meckenheim, Am Tennisplatz 29, 53340 Meckenheim, Instagram: serve.and.dine, Tel. 0160 / 44 79 307. Geöffnet Mo-Mi 16.30-22h, Do-So 11-22h (Küche bis 21h)

Ratgeber

Handy in der Küche Das Kochvideo neben dem Herd laufen lassen oder immer wieder den nächsten Rezept-Schritt checken – für viele Hobbyköche ist das Smartphone als Helferlein in der Küche unverzichtbar geworden. Aber das Handy wird auch gern während des Kochens zur Hand genommen, weil eine Message oder ein Anruf eingeht – natürlich ausgerechnet dann, wenn man etwa gerade mit rohem Fleisch, vielleicht sogar Hühnerfleisch, rumhantiert. Durch das Fleisch können Bakterien übertragen werden, warnt die Verbraucherzentrale NRW. Wer also während der Verarbeitung das Handy benutzt, ohne sich zwischendurch gründlich die Hände zu waschen, wischt die Keime direkt auf das Gerät.

Hydration-Drinks Der Markt der Fitnessgetränke wächst und wächst. Sogenannte Hydrations-Drinks sind derzeit der letzte Schrei. Sie sollen Körper und Geist nicht nur mit Flüssigkeit,

sondern auch mit wichtigen Elektrolyten, Mineralstoffen und Vitaminen versorgen. Werbeversprechen wie „Mehr Energie im Büroalltag“ oder „Für eine gesteigerte Leistungsfähigkeit beim Sport“ suggerieren einen Mehrwert für die Fitness.

Ist da was dran? Ernährungsexpertin Sabine Schuster-Woldan von der Verbraucherzentrale Bayern hat da Zweifel. Risiken gäbe es zwar nicht, aber wer sich ausgewogen ernähre und moderat Sport treibe, benötige solche Extra-Drinks nicht. Natürliche Lebensmittel würden ausreichend Elektrolyte wie Natrium, Kalium oder Magnesium liefern.

Und außerdem: „Viele dieser teuren Trendgetränke enthalten Zucker, umstrittene Süßstoffe oder unnötige Zusätze wie künstliche Aromen und Farbstoffe“, so Schuster-Woldan. Auch beliebte Zutaten wie Koffein und Pflanzenextrakte bringen meist keinen nachweisbaren gesundheitlichen Mehrwert. **tmn**

Buchtipps

Pascal Haags aromatische Küchenfantasien haben eine lange Geschichte, bis es so weit war letzten Endes für vegane Gerichte die absolute Harmonie zwischen besten Produkten und Gewürzen herzustellen. Gezündet hat es bei ihm, als er bei einem indischen Kanallinsel Guernsey arbeitete. Seine Erfahrungen konnte er entwickeln und jahrelang einbringen im Zürcher Restaurant Hiltl, das, 1898 gegründet, als ältestes vegetarisches Restaurant überhaupt gilt. Seit zehn Jahren ist Haag selbstständig in Sachen vegane Küche, entwickelt Rezepte und Gewürzmischungen und schreibt Bücher wie dieses.

Da möchte man doch gleich loslegen und weißen Spargel mit Mohn, Tonka und Dill auftischen. Auch der Kartoffel-Burger mit Zucchini-Püree und Dattelpaste klingt zum Reinbeißen. Vom Gurkencurry mit Haferflockenbratlingen ganz zu schweigen. Dem Buch ist eine kleine Gewürzkunde vorangestellt und man lernt, dass jedes Aroma den richtigen

Zeitpunkt der Zugabe braucht, um dem Gericht die gewünschte Fülle zu geben. Also nicht alles auf einmal hineinschütten. Sachte. Abschmecken und ausprobieren. Dann wird auch die Rote-Linsen-Suppe mit Würzspinat ein Erlebnis, und der Buchweizen-Mohn-Kuchen mit Aprikosenkompott lässt den grauen Sonntagnachmittag vergessen.

Für Skeptiker: Vegane Küche bedeutet nicht Verzicht, sondern ist eine Bereicherung unserer Küche. Die Raffinesse liegt im Würzen. **Inge Ahrens**



Pascal Haag: Spice up. at Verlag, 231 S., 38 Euro



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>.

Im Einkaufskorb: Koriander

Die hängenden Gärten von Babylon waren eines der sieben Weltwunder. Und in ihnen, um 700 vor Christus, wurde schon Koriander angebaut. Das steht auf einer der Tontafeln, die Archäologen gefunden haben. Samen von Koriander wurden noch viel früher gefunden, in Ägypten, im Grab des Pharaos Tutanchamun und das ist über 3000 Jahre alt.

Erfrischend würzig und leicht scharf schmeckt das Kraut, das es heute das ganze Jahr über zu kaufen gibt. Frischer Koriander ist typische Würze bei vielen asiatischen Gerichten wie einem Thai Curry oder einem indischen Rote-Linsen-Dal und ist zum Beispiel auch die wichtigste Zutat des mojo verde, der grünen Gewürzsoße von den Kanaren.

Koriander darf aber nicht mitkochen, da das Kraut durch Hitze einwirkung sein Aroma verliert. Es wird nach dem Waschen inklusive der Stängel klein gehackt und kommt dann nach dem Garen in Speisen, Suppen,

Soßen und Salate. Wenn man frischen Koriander in ein feuchtes Küchentuch einschlägt, bleibt er im Kühlschrank bis zu einer Woche frisch. Und man kann ihn sogar einfrieren, am besten portioniert in einem Eiswürfelbehälter. Dafür muss das Kraut aber gehackt sein.

Koriander enthält besonders viele ätherische Öle. Doch es gibt



ein Kuriosum: Manche Menschen mögen ihn überhaupt nicht. Für sie schmeckt Koriander schlicht nach Seife. Das liegt an einem speziellen Geruchsrezeptor. Von diesem Rezeptor gibt es zwei verschiedene Gen-Varianten. Für die einen schmeckt Koriander würzig und für die anderen eben nach Seife. **Regina Krieger**