

VON BEN FRECHEN  
& BARBARA FROMMANN (FOTOS)

Manche Gerichte begleiten mich schon sehr lange Zeit. Dieses hier, Dim Sum mit geschmorter Entenkeule, habe ich vor zehn Jahren erstmals auf meine Speisekarte geschrieben. Damals kochte ich noch im Hotel Clostermannshof in Niederkassel. Jetzt haben sie auch in meinem Restaurant Anna Seibert einen festen Platz im winterlichen Angebot.

Mir machen Dim Sum schon bei der Zubereitung viel Spaß. Es verschafft mir Freude, aus guten Produkten Schritt für Schritt etwas Besonderes



## Ein Rezept fürs Leben

Dim Sum mit geschmorter Entenkeule begleiten Benedikt Frechen vom Restaurant Anna Seibert in Rheinbach schon lange. Es passt bestens in die winterliche Saison

zu machen. Die geschmorte Entenkeule bildet hier das Herzstück – ein klassisches Winterprodukt.

Die Idee, Entenkeule als Dim Sum zu interpretieren, ist natürlich der Saison geschuldet. Ebenso die Kombination mit dem Rosenkohlpüree, dem Nussbutter Schaum und dem Trüffel.

Aber Dim Sum lassen sehr viel Raum für Kreativität. Hier darf variiert, ergänzt und kombiniert werden, je nach Saison, Vorrat oder Lust. Die Dim Sum funktionieren ebenso für sich allein, reduziert auf das Wesentliche, serviert mit einer richtig guten Sojasoße.

**Dim Sum mit geschmorte Entenkeule, Rosenkohlpüree, Entenjus, Nussbutter Schaum, Trüffel**

Rezept für 4 Personen

### Zutaten für die Entenkeule

4 Stück Entenkeulen, 1 Karotte, 1/4 Knollensellerie, 1 Gelbe Bete, 100 g Kalbsrücken, 100 ml Sahne, 4 Essiggurken, 50 g Selleriewürfel, 50 g

Petersilienwurzelwürfel, 50 g Zwiebelwürfel, 4 Champignons geviertelt, 1 EL Tomatenmark, 300 ml Rotwein, 1,5 l Gemüsefond, 2 EL Preiselbeeren, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Majoran getrocknet

### Zubereitung

Die Entenkeulen mit Salz würzen und in einem ausreichend großen Topf von allen Seiten gut anbraten.

Gemüse in den Topf geben und einige Minuten anschwitzen. Tomatenmark in den Topf geben und mit dem Gemüse mitrösten. Mit der Hälfte des Weins ablöschen und wieder einkochen lassen. Den restlichen Wein zugeben und komplett verkochen lassen.

Das Fleisch nun wieder mit in den Topf geben, mit dem Gemüsefond aufgießen und Preiselbeeren einrühren. Die Gewürze dazugeben und im

vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 2 Stunden garen.

Das gegarte Fleisch aus der Soße nehmen und beiseite stellen. Soße durch ein feines Sieb geben, um ein Drittel einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell muss die Soße etwas mit Kartoffelstärke gebunden werden.

### Zutaten Dim Sum

1 Bund Kerbel, Entenkeulenfleisch, Entenjus, Salz, Pfeffer, 1 Eigelb zum Einstreichen, 1 Eigelb für die Masse, 12 runde Blätter Gyoza-Teig (online beispielsweise erhältlich über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))

### Zubereitung

Die Entenkeule von den Knochen lösen und das Fleisch fein zupfen. Das zupfte Entenkeulenfleisch mit Salz, Pfeffer und ein wenig Entenjus



Herzhaft und zugleich mit Feinschliff: Am Ende hobelt Benedikt Frechen Trüffel über seine Dim Sum

abschmecken und das Eigelb hinzugeben. Wichtig ist, dass man dabei das Fleisch ein wenig knetet, damit es eine etwas kompaktere Textur erhält und später in den Teigtaschen besser halten wird.

Eine Platte Dim-Sum-Teig am oberen Rand mit etwas Eigelb bepinseln, ganz leicht, in die Mitte etwas von der Entenmasse geben und die Unterseite mit der Oberseite zusammendrücken. Nun den Teig am oberen Rand fächerförmig zusammendrücken.

Wenn alle Teigtaschen gefüllt sind, können diese mit einem Dampfaufsatz über einem Wasserbad für ca. 10 Minuten gedämpft werden. Wenn man über einen Dampfgarer verfügt, dann diesen dafür nutzen.

### Zutaten Rosenkohlpüree

200 g Rosenkohl, 50 g geschälte

Dim Sum als winterliches Gericht: Gefüllt mit geschmorte Entenkeule, getoppt von Trüffelscheiben

Kartoffeln, 50 g Schalottenwürfel, 50 ml Noilly Prat, 50 ml Weißwein feinherb, 500 ml Sahne, 200 ml Gemüsefond, Kürbiskernöl, 50 g kalte Butterflocken

### Zubereitung

Den Rosenkohl halbieren und zusammen mit den Schalottenwürfeln in einem Topf mit etwas Farbe anschwitzen. Die Kartoffeln hinzugeben und mit dem Noilly Prat und dem Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen.

Jetzt mit der Sahne und dem Fond aufgießen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Rosenkohl abschütten. Den Fond bitte behalten.

Rosenkohl mit der kalten Butter und etwas von dem Fond in einem Küchenmixer zu einem glatten Püree mixen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Kürbiskernöl abschmecken.

### Zutaten Nussbutter Schaum

500 ml Gemüsefond, 2 Schalotten, 1/2 Knolle Sellerie, 1 Stange Lauch, 1 EL gebräunte Butter Noilly Prat, 100 g kalte Butterwürfel, 100 g Crème fraîche, 200 ml Sahne, Öl

### Zubereitung

Die Schalotten, Sellerie und Lauch putzen und alles in gleichmäßig große Würfel (etwa 10 x 10 cm) schneiden.

In einem Topf erst die Schalotten glasig anschwitzen und dann das restliche Gemüse hinzugeben. Mit einem guten Schuss Noilly Prat ablöschen und leicht reduzieren lassen, bis das Gemüse einen schönen Glanz hat.

Nun mit der Sahne auffüllen, die braune Butter zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In einem Küchenmixer alles fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Mit einem Mixstab die kalte Butter und die Crème fraîche untermixen, damit die Soße eine schöne Bindung bekommt.

### Zutaten Trüffel

80 g frischer Trüffel (Wintertrüffel oder Perigord)

### Anrichten

In die Mitte des Tellers das Rosenkohlpüree anrichten, darüber die Dim Sum geben. Mit Nussbutter Schaum beträufeln. Trüffel darüber hobeln.

**Info:** Benedikt Frechen ist Inhaber und Küchenchef im Anna Seibert in Rheinbach, [anna-seibert.de](http://anna-seibert.de)

## Buchtipps

Verehrte Leserschaft, das Warten hat ein Ende! Nach fast zwei Jahren Pause ist „Bridgerton“ seit letzter Woche mit den ersten Folgen der vierten Staffel zurück. Rund einen Monat später folgen dann am 26. Februar die letzten vier Folgen.

Dieses Mal spielt die Serie um die feine Londoner Gesellschaft nicht wie bisher im Frühling, sondern im Herbst und alles dreht sich um Benedict (Luke Thompson), den zweitältesten Bruder der Bridgerton-Geschwister. Obwohl sein älterer und jüngerer Bruder beide glücklich verheiratet sind, hat Benedict nicht vor, sesshaft zu werden. In einer neuen Geschichte verfällt der ewige Junggeselle Benedict Bridgerton auf einem Maskenball einer faszinierenden Zofe – wie unschicklich.

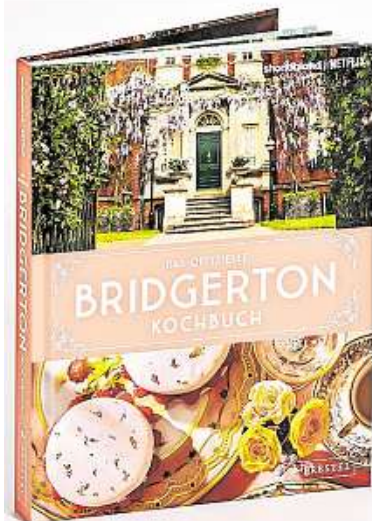
Aber Amouren und unpassende Liaisons zwischen Herzögen und Debütantinnen in eleganten, opulenten Empire-Kleidern, dieser Mix aus Drama und Romantik ist das eine. Das andere sind die rauschenden Bälle, all die Dinner und üppig gedeckten Tafeln – wahre Feste für die Sinne.

Das zuckersüße, in Rosa getauchte Historiendrama aus dem Hause Netflix, das eine kinderreiche Aristokratenfamilie durch die Londoner Ballsaison begleitet, reizt nicht mit meterhohen Windbeutel-Türmen, Sonntagsbraten, prächtigen Platten voller Meeresfrüchte und Federwild oder königlichen Desserts.

Die britische „Teatime“, die im 19. Jahrhundert in den hochherrschaftlichen Salons des Londo-

ner Stadtteils Mayfair bei der High Society in Mode kam, zeigt sich von ihrer kitschig-schönsten Seite und wartet mit Klassikern à la Scones und Shortbread und diversen anderen Köstlichkeiten wie süßen Macarons oder schmackhaften Sandwiches auf – federleicht-frivol oder gar champagnergetränkt.

Und damit die Bridgerton-Fans nur ja nicht auf dem Trockenen



Regula Ysewijn, Susan Vu: Das offizielle Bridgerton-Kochbuch. Prestel, 256 S., 30 Euro

sitzen, ist das Kochbuch zur Erfolgsserie erschienen. Die Mischung auf den reich bebilderten, mehr als 250 Seiten ist perfekt.

Die fünf Kapitel sind dem jeweiligen Geschmack der Familien der Bridgertons und Featheringtons, der Lady Danbury, des Duke und der Duchess

of Hastings, des Vizegrafen und der Vizegräfin von Bridgerton und Queen Charlotte gewidmet. Zwischen farbenprächtigen Original-Szenen-Fotos aus dem Bridgerton-Universum in Zeiten der britischen Regency-Ära (1810-1820) entfalten sich die Rezepturen für die Pfirsich-Rhabarber-Limo und dem Victoria-Biskuit, Gin-Cocktails und den perfekten Pies.

Inspiziert von der illustren Serienwelt im Stil der englischen Society, versammelt das Kochbuch 70 Rezepte, die ebenso effektiv wie leicht umzusetzen sind. Wie wär's mit Lady Danburys „Salat der werten Ladys“, Kate's Sharmas Safran-Mango-Brötchen mit Limettenbutter oder dem traditionellen Sonntagsbraten, der bei Bridgertons auf den Tisch kommt.

Zum Dessert bieten sich auch Lady Featheringtons legendäres Trifle an oder auch eine Whiskey-Kirsch-Eiscreme, die den Duke of Hastings zum Schwärmen bringt. Dazu einen Vin d'Orangerie, wie Queen Charlotte ihn gern genießt.

Alle Rezepte sind ausführlich beschrieben und garniert mit gelungenen Rezeptfotos – zugleich Inspiration zum stilvollen Anrichten.

Vollgepackt mit Fotos aus der Serie, Zitaten aller Lieblingscharaktere und praktischen Menüvorschlägen überbrückt dieses Buch garantiert die Wartezeit bis zum Beginn der nächsten Staffeln – die Fortsetzungen Nummer fünf und sechs sind angeblich in Planung. Dagmar Haas-Pilwat

## Ratgeber

**Fleisch** Viele glauben, Keime durch Abspülen zu killen – doch das Gegenteil kann passieren. Verbraucherschützer warnen vor Bakterienverbreitung in der Küche und geben Tipps, wie Fleisch sicher zubereitet wird.

Durch das Abspülen unter dem Wasserhahn können sich mögliche Bakterien erst auf die Hände übertragen oder durch Wasserspritzer auf den Arbeitsflächen und sogar Wänden verbreiten. So einmal in der Küche in Umlauf gebracht, können die Keime anschließend auf andere Lebensmittel übergehen.

„Um das Risiko einer Lebensmittelvergiftung zu minimieren, empfehlen wir, rohes Fleisch nur mit einer Gabel aus der Verpackung zu nehmen und gleich gründlich durchzugaren“, sagt Antonia Brandstädter, Lebensmittelpertin der Verbraucherzentrale.

Und wenn das Fleisch im Einwickelpapier feucht wurde? Darin rät das Bundesinstitut für Risikobewertung, dass man sehr feuchte Fleischoberflächen bei Bedarf mit Einmal-Küchenpapier abtupfen kann. Allerdings müsse man das Papier danach sofort entsorgen.

Beim Kochen selbst ist es wichtig, das Fleisch gründlich durchzubraten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 70 Grad erreichen, das tötet die meisten Krankheitserreger ab, versichert die Verbraucherzentrale.

Und wie erkennt man, dass das Fleisch durchgegart ist? Wenn der austretende Fleischsaft klar ist, so Brandstädter. Bei Geflügel verhält es sich ein wenig anders: Das ist durch, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen ablösen lässt. *tmm*

## Im Einkaufskorb: Zuckerschoten

Besonders lang ist die Saison von frischen deutschen Zuckerschoten nicht. Auf dem Markt gibt es sie nur im Sommer, im Juni und Juli, genau wie junge Möhren und Erbsen. Doch das ganze Jahr über gibt es importierte Zuckerschoten im Supermarkt.

Unschlagbar ist der süße Geschmack der zarten Erbsensorte, die ganz schnell gar ist. Blanchiert und dann in Butter geschwenkt sind Zuckerschoten die perfekte Beilage für Kurzgebratenes. Und es gibt kaum ein asiatisches Gericht aus dem Wok, in dem nicht das strahlende Grün der Schoten hervorsteht.

Nur zwei Beispiele: Für ein Garnelencurry nimmt man Süßkartoffeln, Schalotten, mildes Currypulver, Kokosmilch, glatte Petersilie oder Koriander und gibt am Schluss die Garnelen und die Zuckerschoten dazu und schmeckt mit etwas Limettensaft ab.

Oder Sesam-Zuckerschoten, in zehn Minuten fertig: Blanchierte Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und eine klein geschnittene Chilischote anbraten, mit Zucker bestreuen, salzen und pfeffern. Dazu

gerösteter Sesam und Sojasoße. Manche Köche legen die blanchierten Zuckerschoten in Eiswasser, damit sie ihre saftige grüne Farbe behalten. Doch sie sind so schnell gar, dass das eigentlich nicht nötig ist.

Gesund sind sie außerdem. Wegen ihres hohen Protein-Anteils haben sie einen positiven Effekt



Schmecken blanchiert und in Butter geschwenkt: Zuckerschoten

auf die Nerven und senken den Cholesterinspiegel. Die Ballaststoffe regen die Verdauung an und wirken entgiftend.

Man kann Zuckerschoten gut einfrieren, muss sie aber kurz blanchieren und abschrecken, bevor sie in einen Gefrierbeutel kommen. Regina Krieger

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>

