

# Halbzeit-Futter • Lohses OWL-Currywurst-Gulasch

Sterne Koch Christian Lohse ist gebürtiger Ostwestfale und eingefleischter Arminia Bielefeld-Fan. Letzteres erfordert besonders gute Nerven. Da ist eine stärkende Currywurst immer richtig. ABSOLUT TRAVEL hat er sein Lieblingsrezept verraten.

## OWL-CURRYWURST-GULASCH

Für 6 Personen



Ostwestfälisches  
Currywurst-Gulasch

### MAN NEHME:

6 grobe Bratwürste, 6 Gewürzgurken, 6 Perlzwiebeln  
400 g Ketchup, 50 g mittelscharfen Löwensenf, 18 Tropfen  
Worcestersauce, Cashmere-Currypulver

### ZUBEREITUNG:

Die Bratwürste auf dem Holzkohlegrill grillen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden und mit Perlzwiebeln, Ketchup, Senf und Worcestersauce sowie 50 ml Wasser erwärmen.

Die Wurststücke einrühren, alles gut durchwärmen und in tiefen

Tellern anrichten. Mit dem Currypulver bestreuen. Fakultativ ein Bratwurstbrötchen dazu reichen.



Sternekoch und Fußball-Fan

*Fotos: Jörg Lehmann*

[Mehr zu Christian Lohse](#)

---

**Wurstplatte 2.0 • Deutsche**

# Küche erobert den Buchmarkt

Deutsche Küche wird schon seit einiger Zeit in der Spitzengastronomie wieder entdeckt und neu interpretiert. Ob deftig oder Haute cuisine, so viel Eintopf & Co. gab es selten. Und auch der Buchmarkt reagiert darauf. ABSOLUT TRAVEL hat sich drei Neuerscheinungen genauer angesehen.

„Deutsche Küche neu entdeckt“, so unpräzise lautet der Titel des Buches von Foodjournalist und Kochschuleninhaber Matthias F. Mangold. Mit Reportagen, Fotos und Rezepten nähert er sich der vielgescholtenen deutschen Hausmannskost, interpretiert sie neu, als Rückbesinnung auf hochwertige regionale Produkte und das Handwerk des Kochens.



Dass letzteres alles andere als ein Hexenwerk ist, zeigt er in zahlreichen Rezepten von Bratkartoffeln bis zu Rinderrouladen sowie leicht verständlichen Anleitungen, die dazu inspirieren sollen Produkte wie Sauerkraut, Bratwürste, Sauerteigbrot oder Marmeladen einfach mal selbst herzustellen.

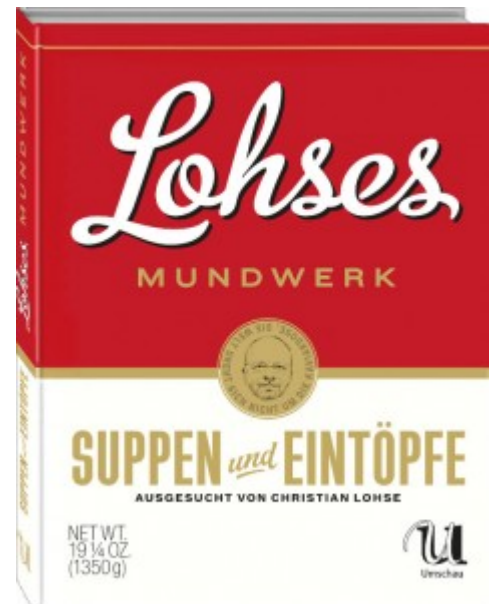
Dazu gibt es Reportagen und Interviews über Trends wie Urban Gardening, Streetfood als qualitativ hochwertigere Variante der Imbisskultur oder der neuen Craft Beer-Bewegung. Mit den ausdrucksstarken Fotos von Silvio Knesevic ist der Band ein kurzweiliges Lese- und Rezeptbuch.

Matthias F. Mangold  
DEUTSCHE KÜCHE NEU ENTDECKT

200 Seiten mit ca. 400 Farbfotos

ISBN: 978-3-8338-4473-7

„Lohses Mundwerk – Suppen und Eintöpfe“ vom zweifachen Sternekoch Christian Lohse ist eine Hommage an den traditionellen Eintopf und eine Kriegserklärung an Tüten- und Dosensuppen. Der gebürtige Ostwestfale und bekennende Arminia Bielefeld-Fan hat eine Liebeserklärung an die bodenständige Küche geschrieben, die Rezepte aber raffiniert verfeinert. Dennoch kommen sie ohne Chi Chi und Schnickschnack daher und lassen sich mühelos nachkochen.



Für Lohse hat eine dampfende Suppe fast philosophischen Charakter, ein schichtenübergreifendes Phänomen, das nur im harmonischen Einklang mit den Produkten funktioniert. Der Eintopf als bloße Resteverwertung, das war einmal.

Vielmehr nimmt Lohse den Leser mit in die Welt der perfekten Hühnerbrühe, präsentiert mit blickfangreichen Fotos und eigenen Skizzen Linsen- und Steckrübeneintopf und schreckt auch nicht vor einem Gratin von Schweinefüßen zurück. Es ist eben „alles reine Topf-Sache“.

Christian Lohse

LOHSES MUNDWERK- SUPPEN UND EINTÖPFE

130 Rezepte auf 192 Seiten

ISBN: 978-3-86528-695-6

[Rezepttipp: Halbzeit-Futter • Lohses OWL-Currywurst-Gulasch](#)

Auch der zweifache Sternekoch Tim Raue hat sich in einem Buch der deutschen Küche angenommen. Unterstützt wurde der Berliner von Deutschlands bekanntester Sommelière Paula Bosch. Entstanden ist der Band **„Deutscher Wein und Deutsche Küche“**, eine Kombination aus Wein- und Kochbuch. Etwa zwei Drittel des Buches beansprucht Paula Bosch mit der fachkundigen Beschreibung von 13 deutschen Weinregionen und einer Vielzahl von bekannten und unbekannteren Winzern.

Auffallend ist ihr spielerischer Umgang mit der Sprache, wie bei einem Riesling aus Rheinhessen: „Saftige, schwerelose Textur mit vitaler Säure, reichlich salziger Mineralität, die dem Wein trotz enormer Kraft und Fülle in seiner tänzerischen Leichtigkeit ein festes Rückgrat gibt“.



Tim Raue ist nicht nur auf dem Teller, sondern auch in der Sprache deutlich puristischer. Mit seiner Neuinterpretation von typisch deutschen Gerichten wie „Birne, Bohne & Speck“, „Solei mit Kartoffelsalat“ oder „Königsberger Klopse“ steht er zwar in der Tradition seines Heimatlandes, in der Umsetzung jedoch ist er anspruchsvoll und inspiriert von den Spitzenküchen der Welt.

Zu jedem Gericht gibt es flankierend eine Weinempfehlung von Paula Bosch. Ein Buch für Liebhaber, für Anfänger in der Küche

weniger geeignet.

Paula Bosch / Tim Raue  
DEUTSCHER WEIN UND DEUTSCHE KÜCHE  
320 Seiten, ca. 320 Abbildungen  
ISBN: 978-3-7667-2174-7

*Quelle Aufmacherfoto: PIXABAY*

---

## Kleine Kohlkunde

**In den Wintermonaten ist frischer Kohl überall auf den Märkten erhältlich. Er ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen und dank seiner Sortenvielfalt in der Küche abwechslungsreich einsetzbar.**



**Blumenkohl**

Blumenkohl ist die zarteste und bekömmlichste Kohlsorte. Vermutlich wurden seine Samen im 16. Jahrhundert von Seefahrern mit nach Italien gebracht. Charakteristisch sind seine festen und dicht stehenden Röschen, die von grünen Blättern und einem kräftigen Strunk umschlossen sind. Frisch ist er von Frühling bis Herbst erhältlich.



## Brokkoli



Ein Verwandter des Blumenkohls. An seinem breiten Strunk bilden sich kleine grüne Röschen, die bei frischer Ware fest geschlossen sind und keine Verfärbungen zeigen dürfen. Er eignet sich für die schnelle Küche, seine Garzeit beträgt nur 15 Minuten.



## Chinakohl

In seiner Heimat verzehrt man ihn bereits seit 1500 Jahren, auf deutschen Äckern ist er ein Neuling und wird erst seit den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts angebaut. Geschätzt wird er wegen seines hohen Vitamin C-Gehalt und der sehr kurzen Garzeit. Chinakohl eignet sich für Gemüsegerichte, Salate, Eintöpfe und Wok-Gerichte.

## Grünkohl



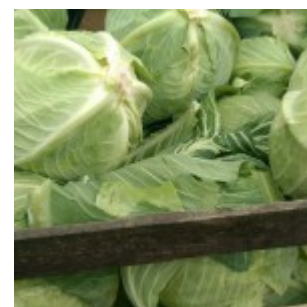
Grünkohl ist ein Traditions-Essen in Norddeutschland. Sein gutes Aroma erhält er nach dem ersten Frost, durch den sich der Zuckergehalt in den Blättern erhöht. Klassisch wird er mit viel Schmalz, Gewürzen und geräucherten Mettwürsten genossen.



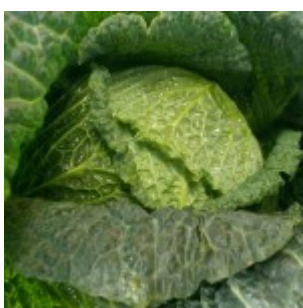
## **Rotkohl**

Er gehört zu den Delikatessen unter den Kohlsorten. Die kräftigen wachsartigen Blätter sind zu einem festen Kopf umschlossen und abhängig vom pH-Wert des Bodens entweder rötlich, lila oder blau. Sein süßliches Aroma wird gerne durch die Zugabe von Äpfeln, Zimt und Nelken verstärkt. Er ist das ganze Jahr über erhältlich.

## **Weißkohl**



Er ist die in häufigste angebaute Kohlsorte in Deutschland und gehört mit einem Gewicht von bis zu zwei Kilogramm pro Kopf auch zu den schwersten. Geerntet wird er im Herbst und ist dank seiner guten Lagerfähigkeit das ganze Jahr über erhältlich. Etwa ein Drittel der Ernte wird zu Sauerkraut verarbeitet.



## **Wirsing**

Ein Verwandter des Weißkohls, der sich aber durch seinen zarten Geschmack und die krausen Blätter unterscheidet. Wie beinahe alle Kohlsorten wird er überwiegend im Herbst und



Winter verzehrt und kann vielseitig in der Küche eingesetzt werden.

## Rosenkohl



Vom Rosenkohl werden die abgeschnittenen Röschen als Salat verzehrt, gekocht oder gebraten als Gemüse. Die Haupterntezeit ist im November und Dezember. Wie andere Kohllarten auch, ist Rosenkohl wegen seiner viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sehr gesund, aber nicht jedermanns Sache.

## [Mehr zu Anbau und Verarbeitung von Kohl](#)

*Fotos: Bettina Hagen*

---

# Senf • Ein Wurst dip macht Karriere

In der Küche ist Senf vielseitig einsetzbar. Und er ist gesund, das ist bewiesen. Schon die alten Ägypter, Griechen und Römer schätzten die Heilkraft der scharfen Senfkörner.

Süßer Senf, scharfer Senf, Senf mit Chili, Kräutern, Knoblauch, Limonen oder Feigen, in den Supermärkten und Feinkostläden ist die Sortenvielfalt heutzutage so groß wie nie. Senf ist in Mode, je ausgefallener die Mischungen, desto beliebter.

Die Zeiten, in denen er nur zu Würstchen oder Frikadellen genossen wurde, sind längst vorbei. Senf hat den Einzug in die anspruchsvolle Küche geschafft, kaum ein Koch, der seine Speisen nicht mit der würzig-aromatischen Paste verfeinert. Selbst Pralinen und Schokolade werden inzwischen mit Senf aromatisiert.

Auch in den Haushalten steigt der Pro-Kopf-Verbrauch. Lag er nach Angaben des Verbands der Hersteller kulinarischer Lebensmittel (VKL) im Jahr 1975 bei 587 Gramm pro Jahr, so verzehrten die Deutschen 2014 durchschnittlich 1,1 Kilo. Entsprechend stieg auch die Senfproduktion: 1975 wurden knapp 37.000 Tonnen hergestellt, 2014 lag die Zahl bei fast 87.000 Tonnen.



Rund 400 Kilo wiegt ein Mühlrad

## Traditionelle Herstellung

In dem kleinen Eifelstädtchen Monschau, in der Nähe von Aachen, steht eine der letzten historischen Senfmühlen Deutschlands. Sie gehört zu den wenigen Betrieben, in denen die traditionelle Senfherstellung fortgeführt wird, und das durchgängig seit 1882. Ruth Breuer ist Chefin des Familienbetriebes und führt mit ihrem Vater die Senfmühle in die fünfte Generation.

Gerne erzählt sie die Geschichte ihres Ururgroßvaters, dem Gründer, der noch mit dem Pferdewagen von Ort zu Ort fuhr und

den selbstgemachten Senf aus großen Bottichen verkaufte. Über Land fahren die Breuers heute nicht mehr, der Vertrieb hat sich längst in zwei Läden und ins Internet verlagert, doch das Herstellungsverfahren ist nach wie vor das des Urgroßvaters.

„Unsere Produkte sind alle steinvermahlen“, erklärt Ruth Breuer bei Betriebsführungen. Was das bedeutet ahnen Gäste, sobald sie die kleine Produktionsstätte betreten, in der es nach Essig und Senf riecht. Vier große Mühlenräder dominieren den Raum, jeweils zwei aufeinanderliegend. Es sind Basaltlavasteine aus der Eifel, von denen jeder bis zu 400 Kilo wiegt.

Doch bevor der Senf zwischen den Mühlsteinen gemahlen wird, muss eine Maische angerührt werden. Dazu wird in einem Holzfass Senfmehl mit Wasser, Essig, Kochsalz sowie streng geheimen Gewürzmischungen zu einem flüssigen Brei vermischt. Er riecht scharf und treibt Tränen in die Augen, kommt man zu nah.

Nach einer Ruhephase, in der die Maische ihr Bukett entwickelt, werden die Mühlsteine in Bewegung gebracht. Langsam und gleichmäßig läuft Maische in den Walzenstuhl, der schwerfällig und mit einem schabenden Mahlgeräusch rotiert.



Senfmüller in fünfter Generation

## Scharfe Körnchen – klein aber oho

„Während des Mahlvorgangs werden die senföhlhaltigen Samenzellen aufgebrochen und die Zutaten verbinden sich“, sagt Senfmüllerin Breuer. „Anders als bei der industriellen Herstellung entwickelt sich beim Mahlen mit Basaltsteinen keine Wärme. Bei dieser schonenden Methode bleiben die wertvollen ätherischen Öle der Senfkörner erhalten“. Zwei Mal läuft die Maische durch die Mühlen, bis am Ende der cremige Senf in einem großen Behälter aufgefangen wird.

Der Unterschied ist zu schmecken. Der traditionell produziert Senf hat eine feine geschmeidige Konsistenz und ein volles Aroma. Je nach Sorte werden frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze, Obst und Gemüse dazu gegeben. Nur Zutaten der jeweiligen Jahreszeit finden ihren Weg in den Monschauer Senf. Und da es im Winter keine frischen Feigen gibt, wird dann auch der beliebte Feigensenf nicht hergestellt.

Bis zu 400 Kilogramm Senf kann die Monschauer Mühle an einem Tag produzieren. Industriebetriebe schaffen 30.000 Kilo pro Stunde.



Nie war die Senfvielfalt größer

# Clevere Pflanze

Die Senfpflanze ist ein gelblich blühendes Kraut, das dem Raps ähnlich sieht und im September blüht. Als botanischer Kreuzblütler gehört sie zur gleichen Familie wie Rettich, Meerrettich und Kapuzinerkresse. Ihre verschiedenen Sorten bringen weiße, gelbe, braune oder schwarze Senfkörner hervor, die sich Geschmack und Schärfe deutlich unterscheiden.

„Für unsere Produktion nutzen wir gelbe und braune Senfsaat“, sagt Ruth Beuer, „wobei die braune für die Schärfe im Senf verantwortlich ist. Ein Geschmackstest soll das zeigen: Die dunklen Senfkörner sind geruchlos und schmecken nicht scharf, sondern mild und leicht nussig. So der erste Eindruck.

Dann aber entfacht plötzlich das Feuer im Mund. Hier hat sich die Natur eines Tricks bedient. Um die Senfpflanze vor Insektenfraß zu schützen, entwickelt das Senfkorn seine Schärfe erst, wenn die Schale beschädigt wird und mit Flüssigkeit in Berührung kommt. Dann wird das Senföl freigesetzt und die Insekten suchen das Weite.

Der Schärfegrad des Senfs wird in der Mischung von milden und scharfen Körnchen festgelegt und jeder Senfmüller hat da eine eigene streng geheime Rezeptur.

## Anbau in Deutschland

In Deutschland war der Anbau von Senf lange Zeit Aufgabe der Köhler. Mit Aussterben ihres Berufs jedoch geriet der Senfanbau in Vergessenheit. Die Folgen sind noch immer zu spüren: Ein Großteil der Senfkörner für den deutschen Markt wird importiert, meistens aus Kanada oder Osteuropa. Erst seit einigen Jahren gibt es in Sachsen erste Versuche, den Senfanbau wieder zu beleben.



Bestimmen den Schärfegrad –  
gelbe und braune Senfkörner

Dabei hat Senf in Deutschland eine lange Tradition. Großer Förderer des Senfanbaus war Karl der Große, der 795 anordnete, dass jeder in seinem Garten Senf anbauen solle. Karl glaubte an die heilende Wirkung des Senfs. Und er war nicht der erste. Bereits 300 vor Christi wurde in Indien Senf als Gewürzpflanze angebaut.

Die Griechen und Römer nutzen ihn zum Würzen und Konservieren von Lebensmitteln, vor allem aber zur Behandlung von körperlicher Beschwerden. Die Römer waren es dann auch, die den Senf über die Alpen bis nach Deutschland und Frankreich brachten.

## **Spezialität aus Dijon**

Im 13. Jahrhundert eroberte sich die Stadt Dijon eine Monopolstellung in der Senfproduktion und die erste Zunft der Senfhersteller wurde in Frankreich gegründet. Neue Mixturen wurde kreiert und die Franzosen setzen erstmals Senf nicht mit Essig sondern mit Most an. Ein Novum.

Aus dieser dijoneser Spezialität entstand das französische Wort „Moutarde“, das englische „Mustard“ und das deutsche „Mostrich“ oder „Mostert“. Etwa Zeitgleich hielt Senf Einzug



in die Apotheken und wurde gerne bei Verdauungsproblemen empfohlen.

## Wirkungsvoller Virenschreck

Die heilende Wirkung von Senf beschäftigt die moderne Medizin auch heute noch. Am Universitätsklinikum Freiburg hat man 2009 Senföle im Rahmen einer Studie genau untersucht. Mit überraschenden Ergebnissen: Demnach haben Senföle aus Meerrettichwurzel und Kapuzinerkressenkraut eine ausgeprägte keimhemmende Wirkung und sind bei leichten Infekten ebenso so wirksam wie Antibiotika.



Selbst Pralinen werden mit Senf verfeinert

In einer weiteren Untersuchung prüften die Freiburger die Wirkung des Senföls auf insgesamt 13 klinisch relevante Erreger bakterieller Infektionen der Harnwege und Atmungsorgane.

Wieder mit eindeutigem Ergebnis: Senföl erwies sich als eine wirksame und gut verträgliche Alternative zum Antibiotikum und wirkt auch bei durch Viren ausgelösten Erkältungen, gegen die Antibiotika völlig machtlos sind.

Damit ist nun auch wissenschaftlich bewiesen, was schon lange bekannt war: Der Klecks Senf am Tellerrand ist nicht nur lecker, sondern auch gesund.

## **INFOS**

### **Senfmühle Monschau**

Laufenstr. 118

52156 Monschau

Tel. 02472/ 2245

<http://www.senfmuehle.de>

### **Einzelführungen:**

Mittwoch 11.00 und 14.00 Uhr (März bis Oktober)

Freitag 11.00 und 14.00 Uhr (April bis Oktober)

Ohne Voranmeldung

### **Gruppenführungen:**

nach Absprache

---

# **Same procedure as every year**

- **Der Beaujolais Nouveau ist da**

Jedes Jahr im November wird die Ankunft des Beaujolais Nouveau weltweit zelebriert. Doch die Produktionszahlen in der Region sind rückläufig. Das liegt nicht nur an seinem schlechten Image. Die junge Winzergeneration setzt zunehmend auf hochwertige Lagerweine.



Die Ankunft des Beaujolais Nouveaux wird jedes Jahr gefeiert

2016 war kein gutes Jahr im Beaujolais. Starke Regen- und Hagelstürme verursachten massive Ernteeinbußen, in manchen Regionen bis zu 80 Prozent. Und dennoch, auch in diesem Jahr startete pünktlich am dritten Donnerstag im November die weltweite Weinsause zur Begrüßung des Beaujolais Nouveau, angeheizt durch eine gewaltige Marketingmaschinerie.

Von Lyon bis Tokio, von New York über Seoul bis nach Berlin ist es in den Bistros und Restaurants wieder zu lesen: Le Beaujolais Nouveau est arrivé – Der neue Beaujolais ist da!

Das Feiern hat Tradition. Noch vor hundert Jahren bekamen die Bistros der Stadt Lyon ihren Wein in riesigen Holzfässern aus dem nahen Beaujolais-Gebiet geliefert.

Je leerer das Fass wurde, desto mehr Luft drang ein, der Wein oxidierte und schmeckte im Verlauf des Jahres wie Essig. Umso sehnsüchtiger erwarteten die Lyoner die Ankunft des frischen Weins. Und zelebrierten sie kräftig.



Weltweit stellt sich die Gastronomie auf die Ankunft des jungen Weins ein

### **Robuste Gamay-Traube**

Wie für viele junge Weine ist auch für einen guten Nouveau der fruchtige Geschmack und die Leichtigkeit typisch. Mit dem kurzen Gärungsprozess von etwa drei Tagen entsteht Frische und Süffigkeit, die typische Farbe und das Aroma von schwarzen Johannisbeeren, Erd- und Himbeeren ist der Gamay-Traube zu verdanken. Sie wird zu 99 Prozent im [Beaujolais](#) angebaut und ist die Basis für die verschiedenen Weine der Region.

Am prominentesten ist nach wie vor der Nouveau, der jedoch in den letzten zwei Jahrzehnten zu Recht stark in Verruf geraten ist. Nach dem weltweiten Erfolg stellten viele Winzer die Quantität zu Lasten der Qualität in den Vordergrund. Das rächte sich, die Exportzahlen gingen zurück, besonders in Deutschland.

Das Problem wurde von Weinbauern und Verbänden schon vor über zehn Jahren erkannt. Mit einer Qualitätsoffensive einigten sie sich auf strengere Verkostungen, Überwachung der Produktionsbedingungen und verboten ab 2004 Presskorken. Rund 30 Prozent der Winzer führen im Sommer eine grüne Ernte durch,

um das Ertragsvolumen zu senken und die Traubenqualität zu steigern.

Doch noch heute leidet das gesamte Beaujolais unter dem herben Imageverlust und das, obwohl der Nouveau nur ein Drittel der Weinproduktion ausmacht. Der Rest wird zu höherwertigen Weinen verarbeitet, von denen die zehn Cru-Sorten die Spitzenstellung einnehmen. Sie werden im Norden der Region produziert und haben so klingenden Namen wie Fleurie, Saint-Amour und Moulin-à-Vent. Allesamt hochwertige lagerfähige Produkte, die von Struktur und Geschmack den benachbarten Burgunderweinen ähneln. Die Crus leiden besonders unter dem schlechten Image.



Ernte der Gamay-Traube im Beaujolais

## **Neue Generation**

„Viele junge Winzer setzen heute auf den die Anbau von Qualitätsweinen“, sagt Tristan Ringenbach, der gerade zum zweitbesten Sommeliere Frankreichs gekürt wurde. „Die Produktion des Nouveaux ist deutlich rückgängig“.

Das könnte allerdings auch damit zusammenhängen, dass der französische Weinanbau insgesamt auf dem Rückmarsch ist. Nach Angaben der „Internationale Organisation für Rebe und Wein“ (OIV) sank die Weinproduktion in Frankreich 2016 gegenüber dem

Vorjahr um 12 Prozent. Zwar nimmt Frankreich nach Italien wieder den zweiten Platz im Ranking der wichtigen Erzeugerländer ein, doch der Weinkonsum im Land geht merklich zurück.

Die Rückbesinnung auf Qualitätsweine im Beaujolais stimmt Ringenbach verhalten optimistisch. Auch für den Jahrgang 2016. „Die Erträge sind zwar geringer, aber das was produziert wurde ist von exzellenter Qualität. Es ist trotz allem noch ein gutes Jahr geworden“.

*Fotos: Bettina Hagen*

## Mehr zur Region Beaujolais

---

# Safranrisotto nach Munder Art

Die kleine Safranregion rund um den Ort Mund im Schweizer Kanton Wallis hat ein traditionelles Rezept für die Zubereitung von Risotto. Geräucherter Speck und ein Kalbsschnitzel gehören dazu.

### **Zutaten für 4 Portionen:**

200 g Risotto Reis, 350 ml Brühe, 75 g durchwachsener, geräucherter Speck, 75 g gekochter Schinken, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Tomaten, 1 Thymianzweig, 1 g Safranfäden, 600 g geschnetzeltes Kalbsschnitzel, 200 g Sahne, Pfeffer, Salz, Olivenöl und Butter (nach Bedarf)

Knoblauch und Zwiebel schälen und zusammen mit Speck und Kochschinken in Würfelchen schneiden. Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Safranfäden im Mörser zerreiben und in die Brühe geben.



Zwiebel, Knoblauch, Speck und Schinken in einem Gemisch aus Olivenöl und Butter anschwitzen. Den Risottoreis und den Thymianzweig hinzugeben und so lange anbraten, bis die Reiskörner leicht glasig werden. Etwa 1/3 der Safran-Brühe hinzufügen. Das Risotto dabei so lange rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann wieder etwas Brühe dazu geben und erneut rühren, bis die Brühe aufgesogen ist. Den Vorgang mehrfach wiederholen.

Bei der letzten Gabe Brühe die Tomatenwürfel hinzugeben. Zum Schluss alles mit Salz, Pfeffer und einem Stich Butter abschmecken. Das geschnetzelte Kalbfleisch in Olivenöl und Butter von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne ablöschen. Bei mittlerer Hitze und nur leicht geöffnetem Deckel garen lassen und zum Risotto servieren.

## [Mehr über Safran aus dem Wallis](#)

*Foto: Brig-Belalp Tourismus*

---

# **Völlig verkohlt • Wintergenüsse aus Dithmarschen**

Im schleswig-holsteinischen Dithmarschen dreht sich seit über 100 Jahren alles um Kohl. Was in deutschen Küchen lange Zeit als Arme-Leute-Essen verpönt war, erlebt heute eine Renaissance. Und die Region an der Nordsee profitiert davon.

Von Oktober bis Anfang November herrscht bei Oliver Langmaack

Hochkonjunktur. Dann dreht sich bei dem Landwirt im Schleswig-Holsteinischen Dithmarschen alles um Weißkohl. Sechs Mitarbeiter sorgen dafür, dass sein Kohl von den riesigen Feldern geerntet, von Umblättern befreit und für den Transport vorbereitet wird.



Erntereifer Kohlkopf

„Insgesamt 50 Tonnen pro Woche verlassen in dieser Zeit meinen Hof“, sagt der junge Landwirt, der seit 2001 gemeinsam mit seinem Bruder den elterlichen Betrieb führt. Ein arbeitsaufwendiger Prozess, denn die Kohlernte ist in Dithmarschen, Europas größten zusammenhängenden Kohlanbaugebiet, zu 80 Prozent Handarbeit.

### **Siegeszug des Kohlkopfs**

Daran hat sich seit 1889, als man in der heutigen „Kohlkammer Deutschlands“ anfang mit dem professionellen Anbau zu experimentieren, nichts geändert. Die ersten Versuche verliefen damals erfolgreich, dank des nährstoffreichen Marschbodens wurde der Kohl schnell heimisch.

Heute ernten die Dithmarscher auf rund 2800 Hektar Anbaufläche jährlich etwa 80 Millionen Kohlköpfe.

Die Gegend mit dem Nordseeklima hat sich bestens bewährt. „Wir haben hier eine Gesundheitslage“, erklärt Langmaack, „der stetige Westwind von der



Zartes Kohlpflänzchen

Nordsee hält den Schädlingsbefall sehr gering und der sandige Boden mit hohem Anteil an Schluff und Ton sorgt für eine gute Qualität“.

### **Vom Weißkohl zum Sauerkraut**

Einer von Langmaacks Kunden ist der Lebensmitteltechniker Hubert Nickels. Seit Jahrzehnten dreht sich sein Leben um Weißkohl. Als Betriebsleiter arbeitete er bis 1995 in der Wesselburener Sauerkrautfabrik und verantwortete dort die Produktion.

Als die Fabrik aus betrieblichen Gründen schloss, gab Nickels nicht auf und entschied sich, seine Kenntnisse auf anderem Weg weiter zu geben.

Kurzerhand gründete er in Teilen des alten Betriebsgebäudes Deutschlands einziges Kohlmuseum samt kleiner Produktionsstätte, in dem Besucher alles über das Gemüse, seine gesundheitsfördernde Wirkung und die Verarbeitung zu Sauerkraut lernen können.



## Hubert Nickels mit selbstgemachtem Sauerkraut

Letzteres hat es ihm besonders angetan, ärgerte er sich von jeher über die industrielle Herstellung von Sauerkraut, in der durch mehrfaches Erhitzen ein Großteil der wertvollen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe verloren gehen.

Also entwickelte Tüftler Nickels das schonende Konservierungsverfahren der bioaktiven Glasgärung, bei dem auf Hitzebehandlung komplett verzichtet wird.

In der Krautwerkstatt demonstriert er Interessierten den natürlichen Produktionsprozess, zeigt, wie man feldfrische Kohlköpfe schnitzelt, mit 0,9 Prozent Salz anreichert, mischt, in ein Glas abfüllt und mit einem atmenden Spezialdeckel verschliesst.

### Aufgetischt

Fährt man im Sommer durch die Landschaft Dithmarschens sieht man ihn links und rechts wachsen: Frühkohl, Spätkohl, Rotkohl. Und auch auf den Speisekarten der Gaststätten trifft man ihn wieder.



Selbst Shampoo und Bodylotion gibt es aus Kohl

„Das war nicht immer so“, sagt Rolf Rogalla, Inhaber des

Hotel-Restaurants „Zur Linde“ in Meldorf. „Obwohl wir in einer Kohlgegend leben, scheuen viele Gastronomen den Aufwand, denn das Naturprodukt ist mit viel Arbeit verbunden“.

Bei ihm hingegen stehen Kohlprodukte das ganze Jahr auf der Speisekarte. Nicht nur während der Dithmarscher Kohltage im September, wenn der erste Kohlanstich mit einem Festival gefeiert wird, bei dem als Höhepunkt feierlich die Kohlkönigin gekürt wird.

Längst hat Kohl sein schlechtes Image abgestreift und Einzug in die feine Küche gehalten. Die moderne Küche experimentiert mit Kohl, entspricht er doch dem Zeitgeist einer gesunden, regionalen und kalorienarmen Ernährung.



Im Kohlmuseum wird gezeigt, wie Kohl in vergangenen Zeiten geerntet und verarbeitet wurde

### **Mehr als Kohlsuppe**

In der „Linde“ findet man daher auch keine Kohlsuppe, wohl aber Wirsing-Lasagne mit Lachs- und Scholle, Lammgefüllte Kohlrouladen oder Apfelrotkohl mit Rehgulasch. Und das Angebot wird angenommen, auch von Jüngeren, was Rogalla besonders freut.

Und zum Kohlanstich gibt es besondere Schmankerl: Ein Dithmarscher Kohlcocktail als Aperitif und Kohlpralinen zum Dessert.

Wer darauf nicht warten möchte, kann sich im Sommer in der örtlichen Eisdiele ein Kohleis schmecken lassen. So viel Kohl wie heute war nie – selbst in Dithmarschen nicht.

## [Lesen Sie auch: Kleine Kohlkunde](#)

### **INFOS**

Informationen zur Urlaubsregion Dithmarschen unter [www.dithmarschen-tourismus.de](http://www.dithmarschen-tourismus.de)

### **Kohlosseum und Kohlmuseum**

Bahnhofstraße 20  
25764 Wesselburen  
[www.kohlosseum.de](http://www.kohlosseum.de)

### **Gastronomietipp**

Hotel Zur Linde  
Südermarkt 1  
25704 Meldorf  
[www.linde-meldorf.de](http://www.linde-meldorf.de)

*Fotos: Bettina Hagen*

---

## **Sylt • Auf Spuren der Alge**

Sylt – die Insel steht für kilometerlange weiße Sandstrände, endlose Dünen, Meeresbrise und Brandungsrauschen. Und für eine lebendige Restaurantlandschaft, die frischen Fisch und Meeresfrüchte bietet. Zunehmend finden sich dort auch Gerichte mit Algen.

Es war ein kalter Winter auf Sylt. Noch Ende Februar, als in



den südlichen Teilen Deutschlands sich schüchtern der Frühling ankündigte, wurde die Insel von einem plötzlichen Schneetreiben überrascht. Ein letztes Aufbäumen der kalten Jahreszeit, die die langen Sandstrände vollständig mit ihrer weißen Pracht überzog.

Das ideale Wetter, um es sich auf dem heimischen Sofa bequem zu machen. Nicht aber für Klaus Lüning, dessen ganze Leidenschaft seit vielen Jahren der Züchtung von Algen gilt. Täglich macht sich der emeritierte Meeresbiologe auf den Weg nach List, in den nördlichsten Zipfel der Insel. Dort befindet sich die Sylter Algenfarm, wo er seit 2006 Braun- und Rotalgen erfolgreich kultiviert.



Gesundes Meeresgemüse:  
Algen am Strand bei List

Mit Algen kennt sich der Wissenschaftler aus. Seit 1968 war er an der Biologischen Anstalt Helgoland, später am Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung speziell mit der Zucht essbarer und nährstoffreicher Algen beschäftigt und arbeitete ab 1997 auch in der Forschungsfiliale in List.

Heute blickt er auf stattliche 40 Bassins, aus denen jährlich etwa eine Tonne Algen geerntet werden. Zum Vergleich: In Nord-China und Japan sind es rund fünf Millionen Tonnen.

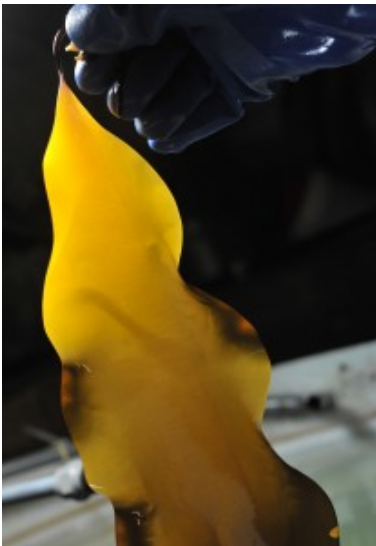
### **Gesundes Meeresgemüse**

Es ist der Jahreskalender, der den Rhythmus der sensiblen Meerespflanzen bestimmt, ähnlich der inneren Jahresuhr von

Zugvögeln. „Von Juni bis Dezember befinden sich die Algen in einer Ruhephase, um Kräfte zu sammeln“, erklärt der Professor, „dann setzt das Wachstum ein und ihre Länge verdreifacht sich“.

Im Mai ist Erntezeit. Die zarten Gewächse messen dann etwa einen Meter. „Wir ernten sie sehr jung, um den Jodanteil möglichst gering zu halten“. Mit gutem Grund, denn mit seiner Braunalge „Kombu Royal“ beliefert Lüning zahlreiche Restaurants und vegetarische Lebensmittelhersteller. Und die Nachfrage boomt.

In Zeiten, in denen das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung wächst, sind gesunde kalorienarme Produkte gefragt. So gefragt, dass er mit der Produktion nicht mehr hinterher kommt und auf Partnerbetriebe in Dänemark ausweichen muss. „Unsere Algen sind reich an lebenswichtigen Mineralien, vor allem Kalzium und Magnesium, Spurenelementen und Vitaminen“, sagt Lüning. Vor allem sei in ihnen das für den Menschen unverdauliche Alginat enthalten, das entgiftend wirke.



Gezüchtete  
Braunalge aus der  
Sylter Algenfarm

**Auf dem Teller**

Klingt vernünftig, doch schmeckt es auch? Einer der das wissen muss ist Hannes Steensbeck, Küchenchef im Restaurant Strönholt im Ort Hörnum. Seit Gründung des Restaurants vor drei Jahren kocht er dort und setzt auf eine Küche mit überwiegend regionalen Produkten, die von der Insel oder vom Festland Schleswig-Holstein stammen.

„Als ich gehört habe, dass auf Sylt Algen angebaut werden, wollte ich das unbedingt ausprobieren“, sagt er. „In der leichten asiatischen Küche gehört Algengemüse zum Standard“. Also bestellte er bei Professor Lüning frische Laminaria-Braunalgen und fing an zu experimentieren. Heute bekommt man bei ihm Gerichte wie den Lister Algensalat oder Pasta mit frischen Algen und Fischfilets. Wie kommt das bei den Gästen an? „Sehr gut“, sagt Steensbeck, „sobald sie es einmal probiert haben, bestellen sie es immer wieder. Viele essen ja auch Sushi und haben somit bereits Erfahrung mit Algen“.

Anders als erwartet hat das gekochte Sylter Meeress Gemüse einen feinen nussartigen Geschmack. Bissfest ist es, leicht würzig und kaum salzig. Zur Dekoration nutzt Steensbeck häufig getrocknete Algen. Sie schimmern in unterschiedlichen Grüntönen, sind zart wie Pergamentpapier und zerfallen sofort auf der Zunge.

Wer hätte gedacht, dass ausgerechnet Algen ein weiterer Grund sind nach Sylt zu fahren. Auf die Insel, die auch oder gerade eben im Winter ihre besonderen Reize offenbart.

*Fotos: Bettina Hagen/Sylt Marketing, Holm Löffler*

## **INFOS**

**Sylt-Informationen:** Sylt Marketing GmbH, Tel. 04651 – 82 02 0, [www.sylt.de](http://www.sylt.de)

**Algen:** Sylter Algenfarm, List, Tel. 04651 – 871810, [www.algenfarm.de](http://www.algenfarm.de)

**Behandlungen mit Algen:** Syltness Center, Westerland, Tel.: 0180 – 500 99 80, [www.westerland.de](http://www.westerland.de)

**Übernachten:** Lindner Hotel Windrose, Wenningstedt, Tel. 0451 – 940-0, [www.lindner.de](http://www.lindner.de)

**Essen & Trinken:** Restaurant Strönholt, Hörnum, Tel. 0451 – 449 2727, [www.stroenholt.de](http://www.stroenholt.de)