

Matthias Pietsch vom Restaurant Redüttchen hat Steinbutt auf Grenobler Art leicht und raffiniert zubereitet. Dazu richtet er Artischocken an und räuchert neue Kartoffeln



Grenoble in Godesberg: Steinbutt zwischen Artischocken, Kartoffeln und Spinat

Vorgeschmack auf den Sommer

VON MATTHIAS PIETSCH & BARBARA FROMMANN (FOTOS)

Wir interpretieren Klassiker gern auf unsere eigene Weise. Das trifft auch auf dieses Rezept für Steinbutt auf Grenobler Art zu. Grenobler Art beschreibt eine französische Zubereitung, die für Kalbfleisch oder Fisch entwickelt wurde und ihren Namen der Stadt Grenoble

überladen, mit klaren Aromen und einer attraktiven Präsentation. Und ein bisschen macht es auch Appetit auf den Urlaub in Frankreich. So lange ist der Sommer nicht mehr fern.

Steinbuttfilet „Grenobler Art“ mit glasierten Artischocken, geräucherten Kartoffeln und Spinat

Rezept für 4 Personen

Zutaten

560 g Steinbuttfilet, 400 g Kleine Kartoffeln geschält, 200 g junger Spinat, 8 Artischocken, 100 g Schalotten in feine Würfel geschnitten, 20 g Sellerie in Würfel, 10 g Knoblauch in feine Würfel geschnitten, 20 g Sahne, 2 Zitronen, 30 g Kapern gehackt, 10 g fein geschnittene Blatt Petersilie, 50 ml Weißwein, 50 ml Noilly Prat, 50 g Butter
Zum Zubereiten und Anrichten: etwas Mehl, Olivenöl, frische Butter, Thymian und etwas Knoblauch, frische Salatspitzen, junge Spinat Blättchen und Steinkraut zum Garnieren, Meersalz und weißen Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

Steinbutt: In 4 gleichmäßige Stücke portionieren (würzen mit Pfeffer und Salz), anschließend in leicht gesalzenen Milch ziehen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen und in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Nun

die Filets herausnehmen, frische Butter, Thymian und etwas Knoblauch in Pfanne geben und die Filets darin fertig braten.

Artischockenpüree: Artischocken schälen, in Würfel schneiden. In einen Topf geben und für ca. 15 min köcheln lassen, bis die Artischocken weich sind. Durch ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben, Schalotten, Sellerie, etwas Weißwein

cherofen je nach Größe ca. 20 min warmröcheln, sodass sie kräftiges Raucharoma haben und weich sind. Vor dem Servieren in etwas Gemüsebrühe und Butter glasieren.

Sautierter Spinat: Schalotten fein gewürfelt, Knoblauch fein gewürfelt in etwas Butter farblos anschwitzen, dann den gewaschenen Spinat hinzugeben und mit sautieren. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebener Muskatnuss abschmecken.

Glasierte Artischocken: Artischocken schälen und (je nach Größe der Artischocken in 8 oder 16) gleich große Ecken schneiden. Direkt in etwas Olivenöl farblos anschwitzen und mit etwas Zitronensaft und weißem Balsamessig ablöschen. Die Artischocken schnell verarbeiten, damit sie keine Zeit haben zu oxidieren und braun werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Artischockenpüree in die Mitte des Tellers gleichmäßig verteilen, Steinbuttfilet darauf geben. Die geräucherten Kartoffeln, Spinat und glasierte Artischocken im Kreis darum geben. Mit Salatspitzen, feinen Spinatblättchen und Steinkraut garnieren. Aus Kapern, Zitronenfilets, Zitronenabrieb und fein geschnittener Blatt Petersilie eine Tapenade erstellen und über den Teller verteilen.

Info: Matthias Pietsch ist Küchenchef im Bonner Restaurant Redüttchen, reduettchen.de



Interpretiert Klassiker auf seine Art: Matthias Pietsch vom Redüttchen

und Noilly Prat, Knoblauch und Sahne ebenfalls hinzugeben. Weiter kochen, bis alles weich ist. Mit einem Pürierstab zu einem glatten Püree verarbeiten. Mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln geräuchert: Geschälte Kartoffeln am besten in einem Räu-



in Südostfrankreich verdankt. Dabei wird der Fisch – in diesem Fall der gerade besonders feinfleischige Steinbutt – zunächst schonend gegart und dann in Butter gebraten, damit sein delikater Geschmack erhalten bleibt.

Als Beilage haben wir dafür Artischocken ausgesucht, von denen die ersten gerade eben auf den Markt kommen. Dazu neue Kartoffeln, die wir räuchern, und Spinat, den wir sautieren. So wird dieser Steinbutt auf Grenobler Art raffiniert, aber nicht

Frisch entdeckt

Tapas auf dem Balkon

Früher wurden dort über viele Jahre hinweg Haare geschnitten und geföhnt, und zuletzt war eine Shisha Bar in dem Ladenlokal ansässig. Nach sechs Monaten Kernsanierung, Umbau und Einrichtung erinnert nichts mehr an die erwähnten Vorgänger. Am Bertha-von-Suttner-Platz im Bonner Zentrum haben Inhaber Shahram Abahmzeh und Geschäftsführer Saeid Kalari soeben das Casa de Tapas eröffnet und bieten folglich spanische Küche an.

Das Restaurant befindet sich auf der Nordseite des Suttner-Platzes, zwischen dem Teppichhaus Vazirian und dem mittlerweile geschlossenen Blues Burger. Abahmzeh und Kalari haben zuvor Kioske betrieben und sind Neueinsteiger in der Gastronomie.

Das Erdgeschoss (40 Plätze und große Bar) und das Obergeschoss (25 Plätze sowie eine kleine Bar) weisen das gleiche Interieur auf: kupferfarbene Samtpolstersessel, lang gezogene Stoffpolsterbänke mit cognacfarbener Sitzfläche und petroldarbener, hoher Rückenleh-

ne, dazu rustikale Holztische. An den Wänden hängen Goldrahmen, Laternen und Wagenräder, und hoch gewachsene Zimmerpflanzen runden das Ambiente ab.

Im Obergeschoss, in das man entweder über eine Treppe oder in einem spazigen Plexiglasröhren-Lift gelangt, sticht eine Steinmosaik-Wand ebenso ins Auge wie

der Balkon mit 20 Plätzen – ein Unikum in der Gastronomie auf dem Suttner-Platz. Beide Etagen verfügen über jeweils eine LED-Leinwand samt Beamer, womit Sportübertragungen laufen sollen. Komplett neu eingebaut wurde die Küche, ebenso die WC-Räume.

Auf der Speisekarte befinden sich 37 kalte und warme Tapas-Po-

sitionen zwischen 3,60 und 16,90 Euro sowie zwei Tapas-Platten für 21,90 (die vegane Version) beziehungsweise 26,90 Euro (gemischt). Zur Wahl stehen ferner sechs Tortilla-Varianten (also Kartoffel-Omeletts mit Zwiebeln, Ei und Salatbouquet), etwa mit Chorizo für 12,90 Euro.

Paella gibt es in vier Ausführungen ab zwei Personen bei bis 45 Minuten Wartezeit zwischen 13,90 Euro (vegetarisch) und 16,90 Euro (Fisch oder Fleisch oder beides gemischt). Gebrillte Oktopusbeine mit Grillgemüse und Salat liegen bei 21,90 Euro, und ein argentinisches Rumpsteak (250 Gramm) vom Lavasteingrill mit Kartoffelpüree kostet 36,90 Euro.

Gezapft wird San Miguel ((0,4l für 4,60 Euro), es gibt sieben offene Weine (0,2l) von 7,50 bis 8,10 Euro sowie 15 Flaschenweine ab 20 Euro, z. B. Grauburgunder Vulkanstein von Steitz (Rheinhausen) für 35 Euro. Hagen Haas

Info: Casa de Tapas, Bertha-von-Suttner-Platz 23, 53111 Bonn-Innenstadt, Tel. (0178) 86 87 127. Geöffnet täglich 12-24h (Küche bis 22h)



Vor der Eröffnung: Geschäftsführer Saeid Kalari (links) und sein Schwiegervater Hamid Afshar präsentieren ein Schild mit dem Schriftzug „Casa de Tapas“

Ratgeber

Meersalz Das klingt natürlich und gesund. Aber ist das wirklich so, kann Meersalz punkten gegenüber dem Steinsalz, aus dem das meiste Speisesalz besteht?

Sowohl Meer- als auch Steinsalz bestehen hauptsächlich aus Natriumchlorid. „Meersalz enthält zwar ein paar Mineralstoffe mehr, wie Magnesium oder Calcium“, sagt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern, „aber in so geringen Mengen, dass es gesundheitlich nicht ins Gewicht fällt.“ Und es steckt von Natur aus auch nicht besonders viel Jod in Meersalz. „Nur wenn „jodiertes Speisesalz“ draufsteht, ist wirklich auch Jod enthalten“, sagt die Ernährungsexpertin. Das gilt für Meer- und Steinsalz gleichermaßen, denn dann wurde Jod zugesetzt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt maximal sechs Gramm pro Tag.

Der Unterschied zwischen einem Speisesalz aus Meer oder Stein liegt also lediglich darin, wie es gewonnen wird. Steinsalz macht etwa 70 Prozent des weltweit produzierten Salzes aus, stammt aus Ablagerungen urzeitlicher Meere und wird tief unter der Erde abgebaut. Meersalz entsteht durch die Verdunstung von Meerwasser in flachen Becken.

Halloumi Guter Grillkäse lässt sich bräunen, behält aber seine Form. Er schmeckt aromatisch und leicht fest und hat das charakteristische Quiet-schen im Mund. Mit dem Schwerpunkt Sensorik hat die „Stiftung Warentest“ insgesamt 14 Grill- und Pfannenkäse untersucht.

Nicht jeder Grillkäse ist ein Halloumi. Denn Halloumi ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Er muss aus Zypern stammen und Schaf- und/oder Ziegenmilch enthalten. Es gibt aber auch andere Grill- und Pfannenkäse. Im Test: 5 Halloumi, 5 Käse mit Kräutern und 4 der Sorte Natur. Insgesamt waren 4 Bioprodukte dabei.

Mit sieben Produkten schnitt jeder zweite Käse „gut“ ab, vier waren „befriedigend“, einer „ausreichend“, zwei „mangelhaft“. Testsieger ist der Halloumi der Lidl-Eigenmarke „Milbona“ (Note 1,9), der gleichzeitig zu den günstigsten gehörte. Gute Käse finden sich auch bei den Kräuter- und Natur-Grillkäsen.

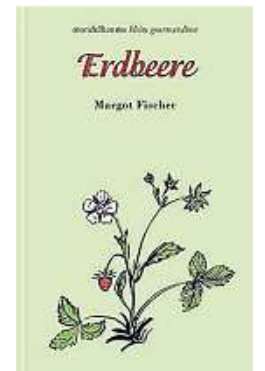
Punktabzug gab es dagegen, wenn ein Käse schmolz und an der Grillplatte festklebte, für Abweichungen von den Vorschriften für die Ursprungsbezeichnung, Schadstoffen, Keimen oder höherem Salzgehalt als angegeben. *tmn*

Buchtipps

Die Erdbeere ist die Königin des Sommers. Mit ihrer Süße und Saftigkeit begleitet sie uns durch die warmen Jahreszeiten. Inzwischen viel zu früh und oft gänzlich unausgereift und noch etwas fad schmeckend war sie schon zu Ostern in den Supermärkten zu finden. Dabei braucht die Gartenerdbeere, die nicht unter Folien reift, die ganze Fülle der Sonne und des Sommers.

Der Wiener mandelbaum Verlag hat ihr in der Reihe „gourmandisen“ ein kleines schmuckes Bändchen gewidmet, mit allerlei Geschichten, aber auch Rezepten. Das Buch kann den Sommer über griffbereit auf dem Küchentisch liegen bleiben. Es eignet sich aber auch ganz hinreißend als kleines Präsent zusammen mit einem Körbchen besonders süßer Früchtchen für Freunde, die gern naschen. Beim Blättern in der kleinen Erdbeer-

schwelgerei finden sich so extravagante Rezepte wie Rührer mit Erdbeeren und Pinienkernen, aber auch Hühnerleber mit Erdbeerjus und gratinierte Erdbeeren im Pflirsichbett und last but not least eine herrliche hohe Erdbeertorte mit Mandeln, Sesam, Pistazien und viel Schlagsahne. *Inge Ahrens*



Margot Fischer: Erdbeere. mandelbaum, 58 S., 14 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: Auberginen

Sie glänzen prall in dunklem Violett und nur dann sind sie auch frisch. Auberginen gibt es bei uns das ganze Jahr, die Eierfrüchte werden vor allem in Spanien, Italien oder in der Türkei im Freiland angebaut. Dort haben sie von Mai bis Ende September Saison. Im Winter kommen sie aus Israel oder Marokko. Unter Glas werden sie auch in den Niederlanden gezogen, einem der weltweit größten Exporteure. Aber da muss man im Geschmack schon Abstriche machen.

Die Sarazenen in Andalusien scheinen als erste in Europa Auberginen kultiviert zu haben. Sie kannten sie vermutlich aus Persien. In Italien kocht man mit Auberginen seit dem 15. Jahrhundert. Viele bekannte und leckere Gerichte werden aus Auberginen zubereitet: in der Türkei mam bayıldı, „der Imam fiel in Ohnmacht“, in Griechenland Moussaka, im Orient als Paste oder Püree (Baba Ghanoush) als Vorspeise und in Südfrankreich ist sie Teil der Ratatouille. In der italienischen Küche ist vor allem der Auberginenaufbau Melanzane alla Parmigiana und der süßsaure sizilianische Salat Caponata bekannt.

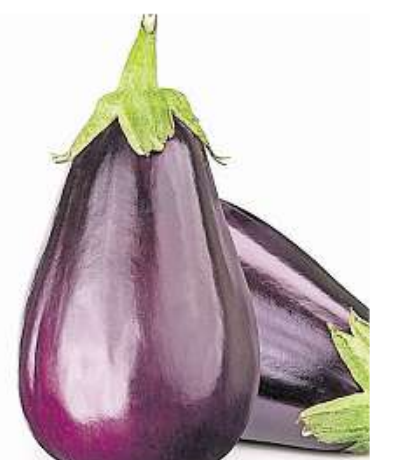


FOTO: STOCK.ADOBE

Von Mai bis September aus dem Freilandanbau: Aubergine

Meist schneidet man zum Kochen Auberginen erst in Scheiben und salzt sie, damit Fruchtsaft und Bitterstoffe austreten können. Anschließend werden sie gebraten. Da Auberginen größtenteils aus Wasser bestehen, sind sie sehr kalorienarm. Allerdings saugen sie sich beim Anbraten mit Fett voll, daher sollte man sie am besten nur mit wenig Öl garen. *Regina Krieger*