



VON MATTHIAS PIETSCH
& BARBARA FROMMANN (FOTOS)

Das Hirschkalb „Winzerin“ vereint zwei klassische Zubereitungen: den Rücken vom Hirschkalb, rosa gebraten, und Ragout aus der Keule. Beides ergänzt sich hervorragend, das eine kraftvoll, das andere zart und saftig.

Die Zutaten folgen der Saison und der Region. Das Wild stammt aus der Eifel, zum Teil auch aus dem Kottenforst. Das steht für Nachhaltigkeit. Confierte Petersilienwurzel, leicht bitterer Chicorée, glasierte Trauben und krosser Speck bringen Balance, Süße und Struktur ins Gericht. Alles zusammen ergeben eine kräftige Aromatik, wie sie zum Winter passt.

Für mich ist dieses Rezept jedoch noch mehr als eine Komposition aus Zutaten. Es ist eine Erinnerung an meine Kindheit. Der Großvater war Jäger und die Großmutter verstand es, aus der Keule ein Ragout zu kochen, das bis heute mein persönlicher Maßstab ist – langsam geschmort, voller Geduld und Geschmack.

Hirschkalb „Winzerin“: Rücken vom Hirschkalb rosa gebraten und Ragout aus der Keule mit confierter Petersilienwurzel, Chicorée, glasierten Trauben und krossem Speck

Rezept für 4 Personen



Geduld bringt den Geschmack

Das Ragout der Großmutter ist sein Maßstab: Matthias Pietsch vom Redüttchen hat Ragout und Filet vom Hirsch zubereitet

Zutaten Rücken

600 g Hirschkalbsrückenfilet, 200 g Petersilienwurzel geschält in Rauten geschnitten, 50 g Speck fein gewürfelt, 100 g Waldpilze gemischt (es gehen natürlich auch Champignons), 50 g Trauben weiß kernlos, 50 g Trauben rot kernlos, 1 Chicorée, Meersalz und weißen Pfeffer zum Würzen

Zutaten Ragout

800 g Hirschkalbfleisch aus der Keule in Würfel geschnitten, 100 g Zwiebeln gewürfelt, 100 g Möhren gewürfelt, 100 g Sellerie gewürfelt, 400 ml Wildfonds, 80 g Preiselbe-

ermarmelade, 20 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 20 g Gewürze zu gleichen Teilen Lorbeer, Piment und Wachholder fein zerstoßen

Zubereitung Ragout

In einem großen Schmortopf das Butterschmalz oder Pflanzenöl erhitzen. Das Hirschfleisch scharf anbraten, bis es gut gebräunt ist. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Im gleichen Topf das vorbereitete Gemüse rösten, bis es leicht gebräunt ist. Tomatenmark zufügen und 1-2 Minuten mitrösten, um schöne Röstaromen zu bekommen. Mit Rotwein ablöschen und auf die



Dieses Rezept erinnert ihn an die Kindheit: Matthias Pietsch vom Redüttchen

Langsam geschmort und voller Geschmack: Hirschragout (links hinten im Gas) und -filet mit Gemüse und glasierten Trauben auf dem Teller

Hälfte einkochen lassen. Danach mit Wildfond auffüllen.

Das Fleisch zurück in den Topf geben, die fein zerstoßenen Gewürze hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze etwa 2 Stunden sanft schmoren. Bis das Fleisch zart ist.

Zum Schluss Preiselbeermarmelade hinzugeben. Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Hirschkalbsrücken

Den Hirschkalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen, kräftig von allen Seiten anbraten. Für ca. 15 Minuten bei 130 Grad in den Ofen. Dann ruhen lassen. Damit er schön rosa gegart ist, sollte man eine Kerntemperatur von 56 Grad haben.

Währenddessen den Speck auslassen, damit er schön kross ist, dann beiseitestellen.

In dem ausgelassenen Fett die Petersilienwurzel goldbraun anbraten, dann die Trauben hinzugeben und ebenfalls mit anschwenken.

Vor dem Servieren den Hirschrücken in etwas Butter mit Rosmarin und Wachholder anbraten und arrosieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in gleichmäßige Scheiben aufschneiden.

Die Waldpilze in etwas Butter anbraten, den krossen Speck hinzugeben. Gerne mit etwas Petersilie und Wildkräutern garnieren.

Anrichten

Ich serviere das Ragout in einem Glas, die Scheiben vom Rücken auf einem Teller.

Die Waldpilze und krossen Speck über den Hirschrücken geben. Mit den Petersilienwurzel-Rauten und den glasierten Trauben umgeben, dazwischen Chicoréespitzen stecken.

Gerne mit etwas Petersilie und Wildkräutern garnieren.

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

Ratgeber

Lust aufs Kochen Fertiggerichte raus, frische Ideen rein: Warum eine volle Vorratskammer, eine gute Atmosphäre in der Küche und kleine Schritte den Kochspaß wecken können, weiß ein Ernährungspsychologe. Seine erste Regel gilt der Stimuluskontrolle. Dabei setzt er darauf, dass man überhaupt keine Fertiggerichte zu Hause hat. „Diese von vornherein gar nicht einzukaufen, fällt leichter, wenn man nicht hungrig, sondern satt einkaufen geht“, rät der Wissenschaftler vom Institut für Psychologie der Uni Regensburg.

Konkrete Wenn-Dann-Pläne sollten das Mindset ändern. Bedeutet: „Statt sich das unkonkrete Ziel zu setzen „Ich möchte mehr kochen und weniger Fertiggerichte essen“, sollte man für sich ganz

spezifische Ziele und Handlungen formulieren“, empfiehlt Adrian Meule: „Wenn ich das nächste Mal Lust habe XY zu essen, mache ich stattdessen YX.“

Fangen Sie klein an, lautet der vierte Tipp. Denn: „Je realistischer umsetzbar das Vorhaben ist, desto wahrscheinlicher wird es durchgeführt. Also lieber etwas Einfaches, Schnelles mit wenigen Zutaten

kochen, statt gleich ein Drei-Gänge-Menü.“

Der fünfte und letzte Tipp hat mit der Küche an sich zu tun. Danach sollte die Umgebung zum Kochen angepasst werden: Liegt alles griffbereit? Gibt es genug Platz? Meule dazu: „Je weniger Hürden und je angenehmer die Atmosphäre, desto eher führt man das Verhalten auch aus.“ *ttn*

Im Einkaufskorb

Zwiebeln roh essen? Viel zu scharf. Das gab es früher höchstens zu Cevapcici im Balkanrestaurant. Doch bei roten Zwiebeln ist das anders. Sie schmecken sogar richtig gut, etwas süßer als andere Zwiebeln.

Dazu sind sie sehr gesund: besonders reich an Antioxidantien, senken den Cholesterinspiegel, tragen zur Entgiftung des Körpers bei und bekämpfen Entzündungen. Die guten Stoffe sind vor allem in den äußeren Schichten der roten Zwiebeln enthalten. Deshalb sollte man nicht zu viele Schichten schälen.

Rote Zwiebeln gibt es das ganze Jahr. Bei Raumtemperatur können sie bis zu vier Monate gelagert werden. Früher nahm man die rote Schale zum Färben.

Wenn man sie nicht fein gehobelt in den Salat, auf den Burger oder den Flammkuchen tut, kann man sie auch einlegen, zu gleichen Teilen in Wasser, Weißweinessig und Zucker gekocht. Oder man macht ein Confit. Dazu werden die Zwiebeln in Scheiben geschnitten und in Puderzucker und Butter karamellisiert. Dazu kommen Lorbeer und Rosmarin und müssen sie in Rotwein schmoren, als Kick kommt ein wenig Balsamessig dazu.



FOTO: STOCK ADORBE

Süßer als die weißen und auch roh genießbar: Rote Zwiebeln

Eine Spezialität aus Italien sind die „cipolle di Tropea“, oft zu dekorativen Zöpfen geflochten. Die roten Zwiebeln aus der Stadt Tropea in Kalabrien werden nur auf einen Küstenstreifen am Tyrrhenischen Meer bei Capo Vaticano angebaut. Sie haben den Beinamen „di Tropea“ bekommen, weil sie früher vom Bahnhof in Tropea aus ins restliche Italien und ins Ausland transportiert wurden. Sie sind größer als normale rote Zwiebeln, tiefrot und schmecken süß und mild. *Regina Krieger*

Frisch entdeckt

Die Region auf dem Teller

„Ich wusste schon immer, dass ich Koch werde.“ Sagt Christoph Schneider (33), seit wenigen Tagen der neue Chefkoch im Restaurant Thüres in Altenahr. „Schon als kleiner Junge habe ich meiner Mutter beim Kochen geholfen, und bei der Oma gab's immer Knödel mit Speck-Sahnesoße.“

Geboren in Adenau, aufgewachsen in Boxberg im Herzen der Vulkaneifel, machte Schneider seine Ausbildung zum Koch im Hotel Michels in Schalkenmehren. Nach einer Zwischenstation im Seehotel Maria Laach ging es für ihn dann in den Schwarzwald, ins Nobelhotel Engel Obertal mit Gourmetstube in Baiersbrunn, wo er als Demi Chef de Partie arbeitete.

Anschließend war er im Lindner Hotel am Nürburgring zunächst als Postenchef, dann als Junior Sous Chef tätig. Schließlich wechselte Schneider ins Hotel Ruland in Altenahr, wo er erst Sous Chef und dann Küchenchef war. Außerdem erlangte er dort die Zertifikate zum vegan geschulten Koch und zum Pâtissier.

Zuletzt wirkte er im Restaurant Billas Novelle in Bad Neuenahr.

Seine Philosophie und sein Ziel am neuen Arbeitsplatz im Thüres in Altenahr: „Mir ist es wichtig, die Region auf den Teller zu bringen, mit regionalen Produzenten zusammenzuarbeiten und das

Ganze auch mit dem Weingut zu verbinden.“

Das Restaurant Thüres gehört zum Weingut Sermann. Auch möchte der 33-Jährige selbst eingelegte Zutaten integrieren und einen Kräuter- und Gemüsegarten hinter dem Haus an der Seil-



Neues Jahr, neuer Küchenchef: Winzer und Gastronom Lucas Sermann (links) mit Christoph Schneider im Altenahrer Restaurant Thüres

FOTO: BARBARA FROMMANN

bahnstraße anlegen. Das Thüres ist komplett barrierefrei und verfügt über 17 Plätze im Restaurant sowie fünf weitere Sitzmöglichkeiten an der Theke. Die Terrasse bietet 28 Plätze, Hunde sind auch innen willkommen.

Am Freitag, 30. Januar, nimmt das Thüres zusammen mit 39 weiteren Restaurants an der Ahr an dem Aktionstag „Probier mal Ahrtal“ teil. Dann startet auch das erste eigene Menü von Christoph Schneider. Die drei Gänge kosten 59 Euro und bestehen aus Petersilienwurzel als Essenz mit Hagebutte, „Coq au Riesling“ aus Eifeler Prachthahn mit Annabells Knusperkartoffel, Möhrchen, Erbse und Cox Orange sowie „Eichhörnchen Frida“ mit verbuddelter Haselnuss, Schokolade und Waldhonig. *Hagen Haas*

Info: Restaurant Thüres, Seilbahnstr. 22, 53505 Altenahr, Tel. (0 26 43) 71 05, www.sermann.de, Reservierungen bevorzugt per Email an info@sermann.de. Öffnungszeiten für Restaurant und Gutsauschank ab dem 30. Januar: Do-Sa 11-23h, So 11-19h, Mo 11-15h, Di und Mi Ruhetage. Zahlung in bar, mit Karte und kontaktlos



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>.