

Gemüsefüllung würzt das Fleisch von innen

Von Werner Zimmermann

Frisch und regional - das ist das Credo von Thomas Urbaniak, dem Küchenchef im Flair Seehotel Zielow. Als Wochenend-Rezept empfiehlt er: Gefülltes Schweinefilet im Speckmantel auf Apfel-Pfeffer-Sauce mit Spargel und Pommes Williams.

ZIELOW. Dieser Ort begeistert die Sinne: das Flair Seehotel Zielow liegt nicht nur am größten deutschen Binnen-see, der Müritz. Hier kann sich das Auge an Storch, Fisch- und Seeadler ebenso erfreuen wie an Kranichen, Eisvögeln oder der wunderbaren schilfreichen Uferlandschaft.

Und so wie die Augen verwöhnt werden, so wird es auch der Gaumen. Küchenchef Thomas Urbaniak lässt seiner Kreativität gemeinsam mit seinem Team täglich freien Lauf, wenn regionale Produkte zu Köstlichkeiten verarbeitet werden, die für jeden Teller eine Zierde sind. „Unsere Gäste erwarten von uns Gerichte, die frisch aus einheimischen Zutaten hergestellt werden. Deshalb habe ich mich für dieses Rezept zum Wochenende entschieden, weil das Gericht genau zu unserer Philosophie passt“, sagt der Koch und beginnt mit der Arbeit. Er trocknet und pariert das Fleisch, dann schneidet er es der Länge nach vorsichtig auf und breitet es wie einen Schmetterling auf der Arbeitsplatte aus.

Tipp: Zum Plattieren sollte das Fleisch mit Klarsichtfolie bedeckt werden. So spritzt kein Fleischsaft heraus.

Thomas Urbaniak salzt und pfeffert das Fleisch und bestreicht es dünn mit Senf, Pesto und Frischkäse. „Es kann ganz normaler Senf ohne Körner sein. Beim Frischkäse wähle ich gern welchen mit Kräutern, denn die bringen eine zusätzliche Geschmacksnote zum Fleisch“, erklärt der Fachmann und wendet sich dem Gemüse zu. Flink schält er die Möhre und hackt Zwiebellauch sowie Paprika in feine Streifen. Dieses bunte Gemisch verteilt der Küchenchef gleichmäßig auf dem Fleisch.

Anschließend klappt er die „Flügel“ des Filets nach innen und rollt es über die Längsseite zur Roulade. Diese „schlüpft“ nun in den Schinken-Mantel. „Damit das Filet beim Anbraten und dem anschließenden Garen im Ofen nicht auseinanderfällt, sollte man es von beiden Seiten mit Schinkenscheiben einpacken“, rät der Koch.

In einer Pfanne erhitzt er Rapsöl. „Ich bevorzuge das, weil es hoch erhitzen ist“, sagt Thomas Urbaniak und brät das Fleisch rundherum an, so dass es eine schöne Bräunung erhält. Danach legt er das Fleisch in eine Auflaufform, in der er es im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft gut 30 bis 35 Minuten gar ziehen lässt.

In dieser Zeit kümmert sich der Koch zunächst um die Kartoffeln. Die schält und wäscht er und kocht sie im



Hier ist die Müritz zum Greifen nah, denn das Restaurant im Flair Seehotel Zielow befindet sich keine 100 Meter von deren Ufer entfernt. Neben dieser idyllischen Lage bietet das 1998 eröffnete Hotel seinen Gästen 36 Zimmer, ein Schwimmbad, einen Wellnessbereich, Möglichkeiten zum Reiten, Radeln, Wandern, Segeln und nicht zuletzt ein Restaurant mit 50 In-

nen- und 40 Außenplätzen auf der Sonnenterrasse. Hier ist das ganze Jahr über täglich geöffnet. In der Saison sind warme Gerichte von 11.30 bis 22 Uhr im Angebot. Besondere Anziehungskraft für die kleinen Gäste haben sowohl der Außenspielplatz mit Kletterleuchtturm als auch die weitläufigen Rasenflächen am Hotel.

www.seehotel-zielow.de



Thomas Urbaniak ist der Küchenchef im Flair Seehotel Zielow. Nach seiner Ausbildung zum Koch im früheren Neubrandenburger Restaurant „Kosmos“ zog es den Viertorestädter in den Süden. Er arbeitete in verschiedenen Restaurants in der Schweiz, später in Stuttgart und kehrte 1998 in die Heimat zurück. Seitdem kocht er im Flair Seehotel und verwöhnt dort mit seinem Team die Gaumen der Gäste, die aus der gesamten Bundesrepublik und auch aus dem Ausland ans Ufer der Müritz kommen. FOTOS: MBB

Salzwasser gar. Dann dämpft er sie aus und passiert sie. Unter die Kartoffelmasse gibt er die Eigelbe, schmeckt alles mit Salz ab und formt mit den Händen den Teig zur Birnenform. Mit einer Nelke imitiert Thomas Urbaniak die Birnenblüte. Für den Stiel nutzt er ein Stück Spaghetti. Nun schlägt er das Ei mit der Gabel auf.

Tipp: Das Semmelmehl kann mit zerkleinerten Cornflakes angereichert werden. So wird die Panade der Birnenkartoffeln knackiger.

Der Koch wendet die Birnenkartoffel im Mehl, im aufgeschlagenen Ei und in der Mischung aus Semmelmehl und Cornflakes, bevor sie bei 170 Grad goldgelb frittiert wird. Parallel zu diesen Arbeiten hat sich der Küchenchef um die Apfel-Pfeffer-Sauce gekümmert. Er hat die Zwiebel in kleine Würfel geschnitten, den Apfel geschält und gewürfelt, die Zwiebel glasig geschwitzigt, die Pfefferkörner ebenso dazugegeben wie den Bratenjus. Mit einem Stabmixer püriert er das Ge-

Gefülltes Schweinefilet im Speckmantel auf Apfel-Pfeffer-Sauce mit Spargel und Pommes Williams

Einkaufsliste für 4 Personen

600 g Schweinefilet	eingelegte Pfefferkörner
6 Champignons	2 säuerliche Äpfel (Boskop)
2-3 Stangen Zwiebellauch	Bratenjus, Butterflocken
1/2 Paprikaschote	
1 kg Spargel, 1 Möhre	
Pesto, Frischkäse, Senf, geräucherter Schinken	Für die Pommes Williams:
	750 g Kartoffeln
	25 g Mehl
Für die Apfel-Pfeffer-Soße:	2 Eigelb, 1 ganzes Ei
1 kleine Zwiebel	Salz, Muskat, Paniermehl,
1 Esslöffel grüne	Öl zum Frittieren



Nach dem Pfeffern wird das Fleisch mit Senf bestrichen.



Gleichmäßig verteilt der Koch das Gemüse auf dem Filet.



Das gefüllte Filet wird zur Roulade geformt.



Das Formen der Kartoffelbirne bedarf etwas Fingerfertigkeit.

misch, um vor allem die Pfefferkörner zu zerkleinern.

Tipp: Die Apfelstücke erst nach dem Pürieren dazugeben, sonst werden sie matschig.

Noch einmal schmeckt Thomas Urbaniak mit Salz und Pfeffer ab. Das Prädikat „Fertig“ vergibt er aber erst, nachdem er die Sauce mit einer klassischen Mehlschwitze abgebunden und zur Verfeinerung einige Butterflocken dazugegeben hat. Dann geht es zum Endspurt. Der Koch schält den Spargel, gart ihn in Salzwasser, gibt für den Geschmack eine Prise Zucker ans Wasser. Es kann angerichtet werden. Ein Rat vom Experten: „Zum Spargel kann es noch etwas Sauce Hollandaise oder braune Butter geben – je nach Geschmack.“

Leserrezept

Bratapfelkonfitüre

NEUBRANDENBURG. Nach Rezepten für die Vorratsküche, für das Verarbeiten und Haltbarmachen von Früchten fragten wir Sie, liebe Leser. Marianne Aßmann aus Eggesin empfiehlt ihre „Bratapfelkonfitüre“.

Zutaten: 50 g Rosinen, 3 EL Rum oder Apfelsaft, 25 g gehobelte Mandeln, 925 g Äpfel (vorbereitet gewogen), 1 Päckchen Dr. Oetker Vanillearoma, 1 gestrichener TL Zimt, 1 Päckchen Zitronensäure, 500 g Zucker, 1 Päckchen Gelfix Extra

Zubereitung:

Die Rosinen über Nacht in Rum oder Apfelsaft einweichen. Die Mandeln in der Pfanne bräunen. Die Äpfel in sehr kleine Stücke schneiden.

Äpfel, eingeweichte Rosinen, Mandeln, Vanillearoma, Zimt und Zitronensäure in einen Kochtopf geben und etwa fünf Minuten dünsten. Zucker und Gelfix dazugeben und etwa drei Minuten sprudelnd kochen. Vom Herd nehmen und in vorbereitete Gläser abfüllen. Die Gläser etwa fünf Minuten auf den Kopf stellen.

Kennen Sie auch Rezepte für leckere Vorräte aus Früchten des Gartens oder der Natur? Schreiben Sie sie auf und schicken Sie diese an uns – bitte mit genauer Zutatenliste und Zubereitungsbeschreibung.

Unsere Adresse:
Leserredaktion
Friedrich-Engels-Ring 29
17033 Neubrandenburg
Kennwort: Vorratsküche

Küche mit Köpfchen

Maiskolben mit Blatt grillen

SCHARNSTEIN. Maiskolben sind beliebte Beilagen beim Grillen. Am besten kommen sie mit Blättern auf den Rost, rät der TV-Koch Mike Süßer. Die Blätter schützen die Maiskörner ein bisschen vor dem Verbrennen. „Dann wird der Kolben zwar etwas schwarz außen herum, man kann die Blätter aber super auseinanderlösen.“ Vorgekocht werden müssen die Kolben nicht.

Ein Maiskolben passt Süßer zufolge gut zu einem roten Stück Fleisch wie einem maximal medium gegrillten Rindersteak. Schwieriger ist die Kombination mit Meerestieren: „Ich kann mich nicht mit

ganz so vielen Fischen dazu anfreunden“, erklärt er. Aber zu einem Lachsfilet schmecke eine Semmelbrösel-Butter-Kruste mit Mike Süßer. Immer gut passten die Körner zu Scampis. „Gambas mit frischen Maiskolben sind der Knaller.“

Wer nicht gerade grillen will, kann einen frischen Maiskolben auch so einfach zubereiten, wie Mike Süßer es zu Hause macht: Zunächst wird der Kolben von seinen Blättern befreit, dann in ungesalzenem Wasser gekocht, bis die Körner weich sind. Herausheben, frische Butter und Meersalz dazu – fertig ist eine köstliche kleine Mahlzeit.

Warenkunde

Butter und Olivenöl verstärken den Geschmack der Bohnen

BONN. Frische grüne Bohnen bringen den Frühling in die Küche. Die zarten Varianten schmecken pur im Salat oder als Antipasti, Schnittbohnen sind für Suppen und Eintöpfe gut geeignet. Das Gemüse ist aber auch aus dem Wok, in Pasta und Risotto sowie als Beilage zu Fisch und Fleisch ein Genuss, heißt es vom Verbraucherinformationsdienst aid. Die grünen Hülsen werden im Speckmantel serviert oder in Butter geschwenkt mit gedünsteten Zwiebeln, Knoblauch und Thymian.

Grüne Bohnen sind laut aid kalorienarm, aber reich an wertvollen Ballaststoffen. Die Stangen sind knackig und brechen, wenn man sie biegt – daher auch der Name „Brechtbohnen“ abstammt. Grüne Bohnen sollten nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Die Zubereitung von grünen Bohnen ist nicht schwer: Auf beiden Seiten werden die Enden abgeschnitten und gegebenenfalls entlanglaufende Fäden entfernt. Anschließend auf die gewünschte Länge schneiden und für mindestens 10 bis 15 Minuten in Salzwasser kochen, bis sie noch etwas Biss haben. Das Erhitzen zerstört das Ei-



Bohnen sind kalorienarm und vitaminreich. FOTO: ARCHIV

weiß Phasin, das zu Magen-Darm-Beschwerden führen kann. Deshalb sollten die Hülsenfrüchte nicht roh gegessen werden. Ein Teelöffel Natron oder Backpulver im Wasser verhindert, dass sie beim Kochen ihre Farbe verlieren. Nach dem Garen verstärkt etwas Butter oder Olivenöl das Aroma, während Gewürze wie Kümmel, Koriander oder Bohnenkraut das Gemüse bekömmlicher machen.

Beim Einkauf ist zu beachten: Frische Bohnen haben eine kräftige Farbe und keine Flecken. Die Stangen sind knackig und brechen, wenn man sie biegt – daher auch der Name „Brechtbohnen“ abstammt. Grüne Bohnen sollten nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank gelagert werden.