

Schlemmen im Einklang mit der Natur

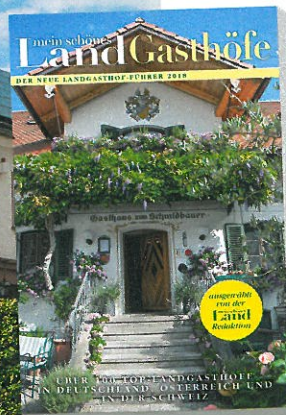
Dort, wo einst die Kelten von Avalon träumten, sorgt der „Landgasthof Paulus“ mit seinen Paradiesgärten heute für eine ganz besondere Genusswelt

Unser Besuch des „Landgasthof Paulus“ im saarländischen Nonnweiler beginnt ungewöhnlich, aber wie sich bald herausstellt, passend in einem großen Gartengelände. Sigrune Essenpreis, eine energiegeliche, stets strahlende Frau, begrüßt uns herzlich und beginnt auch gleich zu erzählen, was es mit diesem Paradiesgarten auf sich hat: „Seit 2013 ist das ein Projektgarten, in dem die Leute mitwirken, entdecken und staunen können.“ Und zu staunen gibt es viel. Der Ortsteil Sitzerath liegt gegenüber eines keltischen Ringwalls. Und so knüpft man hier an die Naturverbundenheit der Kelten an. Neun Apfelbäume stehen für das Paradies der

Kelten, den Apfelgarten Avalon. Den Eingang säumt ein Haseltor, laut keltischer Tradition die Verbindung zu einer anderen Welt, und als Inkarnation der Erdgöttin schlängelt sich ein Drache in Form von Beeten und Pflanztöpfen durch das Gelände. Ein herrlicher Platz, auch für Insekten, mit Beerensträuchern und Ranken essbarer Blumen. Die fantastische Reise geht weiter durch kleine Maisfelder, bunten Mangold, vorbei an Zucchini, Tomatenstauden und Hochbeeten mit Wildkräutern hin zu zwei emsig brummenden Bienenvölkern. Wahrlich ein Paradies für Naturliebhaber. Und der Übergang zum nächsten Teil des Genusskosmos: das Essen. >



STARKES TEAM Sigrune Essenpreis und Thomas Nickels entwickeln mit viel Energie und Sachkenntnis ihren Genusskosmos. Das 1994 restaurierte Bauernhaus bietet im Esszimmer, in der Stube, im Wintergarten und auf der Terrasse Platz für Gäste. Den „Landgasthof Paulus“ finden Sie neben über 100 anderen Adressen auch in unserem neuen Landgasthof-Führer „mein schönes Land Gasthöfe“, den Sie für 9,95 Euro im Zeitschriften- und Buchhandel oder über www.produkte-land.de bekommen





IM EIGENEN GARTEN
holt sich Sigrune ihre
Rezeptideen. Dabei ach-
tet die Biologin darauf,
dass die Zutaten für die
Gerichte aus derselben
Pflanzenfamilie stammen



*Hier lässt sich's
mit allen
Sinnen genießen*

> „Mein Nachname sagt ja schon alles“, meint Ernährungswissenschaftlerin Essenpreis, „wobei ich gern noch ein Z einfüge, denn es geht hier bei uns wirklich um die Essenz der Zutaten und des Geschmacks.“ Ein Geschmack, der alle fünf Sinne ansprechen soll, also wortwörtlich die Quintessenz des Ganzen. Zwar haben sie und ihr Mann Thomas Nickels trotz der groß angelegten Nutzgärten nicht den Anspruch, autark zu sein, aber die Herkunft und Verarbeitung der Lebensmittel spielen für den „Landgasthof Paulus“ eine besonders große Rolle. „Wir verarbeiten Lebensmittel mit Stumpf und Stiel und vom Kopf bis zum Schwanz. Abfälle gibt es nicht, Kreisläufe schließen sich spätestens auf unserem eigenen Komposthaufen“, erzählt die gebürtige Badenerin. Der Sauerbraten darf zehn Tage eingelegt bleiben und die hauseigene Veredlung von Produkten geschieht durch Einwecken, Dörren, Fermentieren oder Räuchern. Der Landgasthof könnte sich bio-zertifizieren

„WIR VERSTEHEN RESTAURANT

von seinem Wortsprung her – restaurare heißt wiederherstellen“, philosophiert „EssenZpreis“.

Sie entwickelt die Rezepte und ist lieber im Hintergrund kreativ tätig. „Mein Mann ist der Gastgeber, ich habe dadurch Freiräume für die Arbeit in den Gärten“, erzählt die Gastronomin mit einem Augenzwinkern

lassen, hat dies aber nicht getan. „Wir haben für unser Verständnis vom Kochen den Begriff der ethisch-hedonistischen Küche gewählt.“ Sigrune Essenpreis' Rezeptideen beginnen beim Produkt, bei dem, was zurzeit in den Gärten wächst und was sich natürlicherweise geschmacklich ergänzt – hier kommt nichts auf den Teller, weil es gerade Mode ist. Die Biologin achtet bei den Gerichten darauf, dass Pflanzenfamilien zusammenfinden, wie im mit Leindotteröl zubereiteten Rucolapesto, beides sind Kreuzblütler. Und >



Artischocke mit Zwiebel- Dressing und Bohnensalat

Für 4 Portionen

Für den Salat:

- 75 g große weiße Bohnen
- 75 g kleine weiße Bohnen
- 75 g Wachtelbohnen • 3 Lorbeerblätter • 3 kleine Bund Thymian
- Fleur de Sel • 100 ml Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln (je zur Hälfte in Streifen und Würfeln)
- 3 Zweige Apfelminze (Streifen)

Für die Artischocken:

- 4 Artischocken (ohne Stiel)
- Salz

Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 TL Dijonsenf • 8 g Fleur de Sel
- Pfeffer • 30 ml Rotweinessig
- 90 ml Himbeeressig
- 65 ml Himbeersaft
- 150 ml Olivenöl
- 3 ml Kürbiskernöl
- 2 rote Zwiebeln (Würfel)

1. Die Bohnensorten jeweils separat 24 Stunden in Wasser einweichen. Dann mit jeweils 1 Lorbeerblatt und 1 Bd. Thymian in einen Topf geben. Große weiße Bohnen ca. 1,5 Stunden, kleine Bohnen ca. 1 Stunde und die Wachtelbohnen ca. 45 Minuten garen. Bohnen abgießen, mit Fleur de Sel würzen und noch warm mit je $\frac{1}{3}$ des Öls mischen. Alle Bohnen in einer Schüssel mischen.

2. Die Artischocken in einem weiten Topf in Salzwasser 20–30 Minuten kochen, bis sich ein Blatt leicht herausziehen lässt.

3. Für das Dressing Knoblauch, Senf, Fleur de Sel und Pfeffer verrühren. Beide Essige und Himbeersaft zugeben. Die Öle nach und nach unterschlagen. Alles mit den Zwiebelwürfeln mischen.

4. Die Artischocken halbieren, das Heu entfernen. Den Bohnensalat evtl. nochmals abschmecken und mit den Zwiebeln sowie der Minze mischen. Artischocken und den Salat anrichten. Das Dressing getrennt dazu reichen.

Ein Muskattrollinger
Rosé mit seinem
Duft nach Rosen und
Himbeeren ist in
Säure und Süße
gut ausbalanciert
und passt so perfekt
zur fruchtigen
Vinaigrette mit
Himbeergeschmack



Sellerietaschen mit veganer Bratensoße

Für 4 Portionen

Für die Taschen:

- 1–2 große Sellerieknollen (1–1,5 kg)
- grobes Meersalz
- 2 EL Dinkelmehl
- 150 g Semmelbrösel
- 1 l Frittieröl

1. Sellerie schälen, putzen und in ca. 25 hauchfeine Scheiben schneiden (am besten mit einer Schnittmaschine). Den übrigen Sellerie grob würfeln und beiseitestellen. Die Schälabfälle mit ca. 2 l Wasser bedecken und ca. 30 Minuten auskochen. Den Fond abseihen und mit Meersalz salzen (20 g pro l). Die Selleriescheiben im Selleriefond kurz blanchieren, herausheben und auf einem Tuch abtropfen und auskühlen lassen.

2. Die Selleriewürfel mit der gleichen Menge Selleriefond 10–20 Minuten sehr weich garen, dann fein pürieren.

3. Das Mehl mit etwas Selleriefond anrühren. Die Ränder der Selleriescheiben mit etwas Mehlmix bestreichen. Etwas Selleriepüree in die Mitte geben, die Scheiben zum Halbmond zusammenklappen, Ränder festdrücken. Die Taschen mit dem übrigen Mehlmix bestreichen, in Semmelbröseln wenden und im siedenden Frittieröl kurz goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Soße (Rezept rechts) servieren. Dazu passt z. B. Dinkel-Risotto.

Tipp: Für eine nicht-vegane Variante die Ränder der Selleriescheiben mit Eigelb bestreichen und die Taschen mit Ei und Bröseln panieren.

Der Blaue Frühburger harmoniert mit seinen zarten Bittertönen, die an Heidelbeeren und Schwarzkirschen erinnern, bestens mit der eher säurebetonten Soße



Mit feiner Nase suchen Weinexperte & Köchin die passenden Tropfen aus

Vegane Bratensoße

Für ca. 1,5 l

- 15 Lorbeerblätter • 15 Gewürznelken
- 25 Wacholderbeeren
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Pimentpulver • ½ EL Senfkörner
- ½ TL Koriandersaat • Salz
- 500 g Möhren (Stücke)
- 750 g Zwiebeln (Stücke)
- 2,25 l veganer Rotwein (fruchtig)
- 750 ml naturtrüber Apfelessig
- 2 EL Pflanzenöl
- 375 g Steinchampignons (Achtel)
- 50g Mehl • 50 g Tomatenmark
- 375 g Preiselbeeren
- 100 g Porree (Stücke)
- 100 g Sellerie (Stücke)
- 550 g geschälte Tomaten im eigenen Saft (Dose)
- 50 ml Sojasoße • 3 l Gemüsebrühe

1. Die Gewürze – bis auf das Salz – mit dem Pfannenboden zerdrücken, mit 50 g Salz, Möhren, Zwiebeln, 750 ml Wein und Essig in einer Schüssel zugedeckt mind. 10 Tage marinieren.

2. Die Marinade abseihen und den Sud beiseitestellen. Gewürze, Möhren und Zwiebeln in einem Bräter im Öl anrösten. Die Pilze dazugeben und anrösten. Mit Mehl abstäuben. Tomatenmark und Preiselbeeren dazugeben und anrösten. Dann Porree und Sellerie zufügen. Die Tomaten samt Saft hinzufügen und alles kurz etwas einkochen lassen.

3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Nacheinander je ¼ der Marinade zur Soße geben und immer wieder etwas einkochen lassen. Den übrigen Wein angießen, erneut etwas einkochen. Den Soßenansatz mit Sojasoße würzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 2 Stunden zugedeckt garen. Dann die Soße passieren und mit Salz abschmecken. Nach Belieben mit Speisestärke sämig binden.

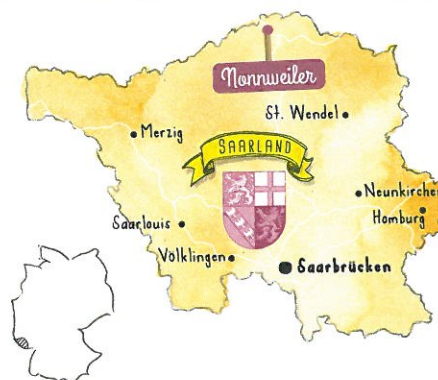


> zum in Beinwell eingewickelten Münsterkäse kriert sie einen Schüttelgurkensalat mit dem Gurkenkraut Borretsch, da Beinwell mit ihm verwandt ist.

Das Paar sieht sich als Vermittler von Wissen rund ums verfeinerte Genießen. Nickels ist einer der bekanntesten Sommeliers Europas und hat sich im Gasthof den Traum einer begehbaren Weinkarte verwirklicht. Er und seine Frau wollen nicht nur Geschichten erzählen: „Das Wissen um unsere Sinne, das Wesen der Speisen und Weine erhöht den Genuss. Inhalt ist wichtig, nicht die Deko.“

Alle Gerichte kann man im Laden kaufen, die Küche kocht einfach eine Portion mehr. Und wenn man zuhört, wie Sigrune Essenpreis begeistert erzählt, was an Liebe und Einsatz nötig ist bis zum ersten Biss in die selbst gezogene Tomate, dann versteht es sich fast von allein, dass in ihren Gärten die einzig denkbare Art der Schneckenbekämpfung das Wegtragen ist.

Felicitas Rohrer



IM NÖRDLICHEN SAARLAND, rund 30 km südlich von Trier, ist der Landgasthof beheimatet, der in der siebten Generation bewirtschaftet wird. Unter einem Dach befinden sich der Gasthof, das Wein und Genuss Zentrum sowie der Laden. Die Wirtschaftsgärten, in denen für die Küche geerntet wird, liegen in ganz in der Nähe. Landgasthof Paulus & Der Laden, Prälat-Faber-Straße 2-4, 66620 Nonnweiler OT Sitzerath, ☎ 068 73/9 10 11, www.landgasthof-paulus.de



Lorbeer-Crème-Caramel

Für 4 Portionen

Für die Terrine: • 8 kleine Lorbeerblätter
• 450 ml Milch • 130 g Zucker • 1 Vanilleschote
• 15 ml Apfelbalsamicoessig • 3 Eier • 2 Eigelb

1. Lorbeerblätter grob zerkleinern. Milch mit Lorbeerblättern und 40 g Zucker kurz aufkochen. Das Mark aus der Schote kratzen. Zusammen mit der Schote in die aufgekochte Milch geben. Vom Herd nehmen und mind. 24 Stunden ziehen lassen.
2. Für die Karamellkruste den übrigen Zucker langsam schmelzen und karamellisieren lassen. Mit Essig und 25 ml Wasser ablöschen. Das Ganze zu Sirup einkochen und in flache Förmchen (Ø ca. 7,5 cm) verteilen, kühl stellen. Ofen auf 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
3. Die Lorbeer-Vanille-Milch abseihen. Eier und Eigelbe mit dem Schneebesen unterschlagen. Die Creme auf den kalten Karamell gießen. Die Förmchen in ein tiefes Blech stellen, 2 cm hoch heißes Wasser angießen. Die Creme im Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen.
4. Die Lorbeer-Crème-Caramel auf Teller stürzen und nach Wunsch mit Fichtenspitzensirup und marinierten schwarzen Johannisbeeren anrichten.

Fotos: MLK/Michael Gregonowits, Karte: MLK/Claudine Panagopoulos

Lorbeerblätter für Süßes und Herzhaftes

Essiggurken nach Mamas Art

Für 3 Gläser (je ca. 650 ml):

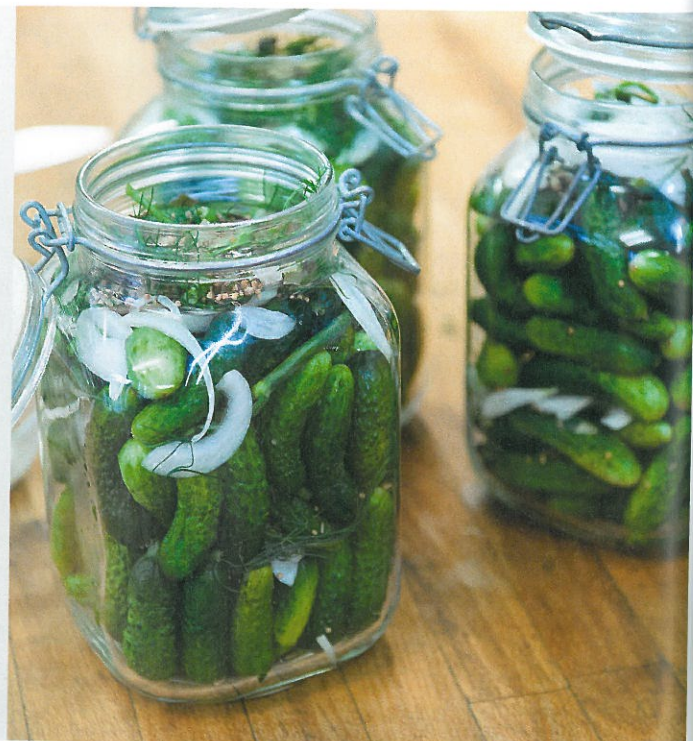
• 1 kg kleine Einmachgurken
• 350 ml Rotweinessig • 30 g Zucker
• 36 g grobes Meersalz • 30 g Zwiebel (Streifen) • 2 TL Gurkengewürz (Senfkörner, Dillsamen, Koriandersamen, Ingwer, Meerrettich, Pfefferkörner, Chilischote, Piment) • 3 Lorbeerblätter
• 3 Gewürznelken • 3 kleine Dillblüten (alternativ 3 Zweige Fenchel)

legen. Dann Gurkengewürz, Lorbeerblatt und Nelke darüber verteilen. Die übrigen Gurken einschichten. Die Dillblüten auflegen. Alles mit Essigsud bis einen Fingerbreit unter dem Glasrand aufgießen. Den Einmachgummi in die Glasdeckel einsetzen und die Gläser verschließen.

3. Die Gläser in einen Einkochautomat stellen und Wasser bis knapp zum Deckelrand einfüllen. Auf 90 Grad aufheizen und zugedeckt ca. 20 Minuten einkochen. Alternativ Gläser auf ein Metallgitter in einen großen Topf stellen und bis zur Hälfte im sprudelnd kochenden Wasserbad stehend 15–20 Minuten einkochen. Anschließend Gläser behutsam herausnehmen, auf Handtüchern auf den Kopf gestellt auskühlen lassen. Die Gurken vor dem Verzehr ca. 6 Wochen ziehen lassen.

1. Gurken abbrausen, die Stielansätze entfernen. Essig, 450 ml Wasser, Zucker und Salz in einem Topf erhitzen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Evtl. nochmals mit Zucker oder Salz abschmecken.

2. Die Gurken in 3 saubere, heiß ausgespülte Einmachgläser schichten. Nach etwa $\frac{2}{3}$ Befüllung die Zwiebelstreifen auf-



Feines mit essbaren Blüten
Saison für Pfirsiche

Meine gute Landküche

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT Juli/August 2018 4,95 €

Sommerliche Gemüseküche

Rezept-Ideen
mit Zucchini,
Tomaten und
Fenchel



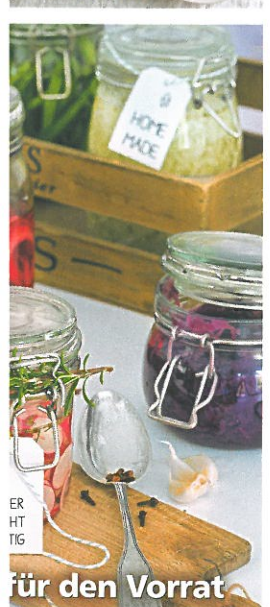
Original



mit Kirschen



Bohnen



für den Vorrat

Hausgemacht Saftige Obstkuchen vom Blech
Rhön Genuss-Adressen im Herzen Deutschlands

