

## DIE REZEPTE

Einkaufszettel &amp; Zubereitung

## Die Vorspeise

**Verlorenes Ei, frittiert**  
**Frankfurter Grüne Sauce, Kresse, Salate und Joghurt**  
**Zubereitungszeit:** 45 min  
**Schwierigkeitsgrad:** mittelschwer  
**Personen:** 6

## Der Einkaufszettel

250 g Naturjoghurt, 1 Paket Grüne Sauce, 1 Cornichon, 150 g saure Sahne, 30 g Mayonnaise, 1 hartgekochtes Ei, Salz und Pfeffer  
 2 Liter Wasser, 3 Esslöffel Essig, 1 TL Salz zusammen zum Kochen bringen, 6 Eier. Zum Panieren: 60 g Mehl, 2 aufgeschlagene Eier  
 100 g Paniermehl frisch gerieben. Salat: 1/2 schöner Salat, 1 Paket Gartenkresse, 1 EL Apfelessig, 50 ml Traubenkernöl, Salz, Pfeffer und Zucker

## Und so geht's



**Die Vorspeise: Verlorenes Ei, frittiert; Frankfurter Grüne Sauce, Kresse und Salate, süßer Lorbeeressig und Joghurt**

**1. Joghurt:** Ein kleines Sieb auf eine Schüssel setzen, ein mit klarem Wasser ausgewaschenes Mulltuch in das Sieb geben und den Joghurt dazu geben. Mit dem Tuch zudecken, mit Folie abgedeckt im Kühlschrank etwa 6 Stunden abtropfen lassen. Abgetropften Joghurt mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**2. Frankfurter Grüne Sauce:** Die Kräuter waschen, Stiele entfernen und trockentupfen. Kräuter und Cornichons fein hacken und alles mit saurer Sahne und Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss Eier fein hacken und unterrühren.

**3. Pochieren:** Aufschlagen und einzeln in kleine Schalen geben. Vorsichtig am Topfrand in das siedende Wasser geben und je zwei Minuten pochieren, das Eigelb soll noch flüssig sein. Mit einer Schaumkelle vorsichtig in eine vorbereitete Schüssel mit eiskaltem Wasser zum Abschrecken legen, auf einem Küchentrepp abtropfen.

**4. Panieren:** Die Eier vorsichtig erst in Mehl wenden, mit den aufgeschlagenen Eiern benetzen und dann im Paniermehl wälzen. In der vorgeheizten Fritteuse oder im tiefen Topf mit Öl die panierten Eier bei 160 Grad ein bis zwei Minuten ausbacken.

**5. Salat:** Salat waschen, trocken-schleudern und kleinzupfen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl anmachen, auf die rechte Seite des Tellers legen. Auf die linke Seite ein bis zwei Esslöffel Grüne Sauce als kleinen Kreis verstreichen, die frisch gebackenen Eier darauf legen und mit der Kresse garnieren.

## Alle Folgen im Internet

**Leserservice:** Haben Sie die Berichte und Rezepte zu einer der bisherigen Folgen des Koch-Events verpasst? Das ist kein Problem. Auf unserer Internetseite [waz.de/kochevent](http://waz.de/kochevent) finden Sie unter dem Menüpunkt „Spezial“ alle Folgen des grünen Koch-Events „12 Monate – 12 Köche“. Einfach anklicken, kochen und lecker essen.

## Zu Gast bei der Genussbotschafterin

12 Monate – 12 Köche: Erika Bergheim, Küchenchefin von Schloss Hugenpoet, hat das Juli-Menü fürs grüne Koch-Event komponiert – mit regionalen Zutaten

Von Gerd Niewerth

In den Sommermonaten ist Erika Bergheim ganz in ihrem Element. „Jetzt ist Erntezeit, das macht mir Freude“, sagt die Küchenchefin des Schlosshotels Hugenpoet. In Gedanken schweift sie über die saftig grünen Felder des Essener Südens, die jetzt reich gedeckt sind. „Der Mangold ist jetzt reif – und viele Kräuter auch“, fügt sie hinzu.

## SERIE

## 12 Monate – 12 Köche

Juni: Stefanie und Patrick Jabs  
 Juli: **Erika Bergheim (Hugenpoet)**  
 August: Thomas Friedrich und André Kauke (Rotisserie du Sommelier)

Saisonale Gerichte kochen und dafür nach Möglichkeit regionale Zutaten verwenden – darum geht es in Erika Bergheims klassisch-moderner Küche. Ein Anspruch, der sich exakt deckt mit dem des Grüne-Hauptstadt-Koch-Events 12 Monate – 12 Köche.

Mit dem Einkaufszettel für das fein komponierte Juli-Menü der Feinschmecker-Reihe hat sich die Kochkünstlerin aus Kettwig zum Klosterberghof in Horst aufgemacht. Das frische Gemüse und die Kräuter, das Lammfleisch und die Eier – lauter Zutaten für das Juli-Menü – hat sie im Hofladen des Bauernhofs gefunden: eine grüne Oase der Ruhe mitten im dichtbevölkerten Ballungsgebiet. Der Klosterberghof, gut 100 Jahre alt, weist zwei Besonderheiten auf. Er wird schon seit gut 25 Jahren nach den Bioland-Richtlinien bewirtschaftet. Und als Zweigbetrieb der Franz-Sales-Werkstätten kümmern sich hier Menschen mit



**Erika Bergheim in der Küche von Schloss Hugenpoet: Seit 2003 ist sie Küchenchefin, zwischenzeitlich dekoriert mit einem Michelin-Stern. Jetzt in der Erntezeit ist die leidenschaftliche Kochkünstlerin ganz in ihrem Element.** FOTOS: SOCRATES TASSOS

Behinderungen um Kühe und Geflügel, um Gemüse und Eier. Die verschiedenen Sommerbeeren fürs Dessert – Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren – hat Erika Bergheim bei Bauer Brömse eingekauft, der seine Früchte auch zum Selberpflücken anbietet. „Wenn die Auswahl an frischen Erzeugnissen so groß ist wie jetzt, darf ich mir sicher sein, dass nichts aus Spanien zugekauft worden ist“, sagt sie.

Die Bergheim und das Hugenpoet: Diese Verbindung auf höchstem kulinarischen Niveau währt seit bald zwanzig Jahren. Seit 2003 ist sie Küchenchefin – zwischen-

zeitlich, im Nero, mit einem Michelin-Stern. Eine Auszeichnung, die damals nur vier deutsche Köchinnen schafften.

Baron Maximilian von Fürstenberg, der Hausherr von Hugenpoet, gesteht gerne, einer ihrer größten Fans zu sein. „Erika Bergheim hat einen Sinn fürs Einfache, etwa für die Produkte dieser Region, sie ist offen für Neues und zugleich Traditionalistin.“

Das Wasserschloss Hugenpoet in Kettwig ist gut 370 Jahre alt und für Köchinnen wie Erika Bergheim ein inspirierender Ort. Hier kümmert sie sich um ihren Kräutergarten, und in den mächtigen Kellergewölben lagert Eingemachtes.

Als das Nero vor vier Jahren die Pforten schloss, empfanden viele Feinschmecker dies als großen Verlust. Aber mit dem „Laurushaus“ in der alten Zehntscheune ist ein



**Die Hauptspeise: Rücken und Schulter vom Lamm, Salbeijus, bunter Mangold, Safrankartoffeln und grüne Oliven.**

neues Restaurant entstanden – wenn auch nur mit 20 Plätzen. Eine neue gastronomische Herausforderung für Erika Bergheim, die auch „Genussbotschafterin für das Ruhrgebiet“ ist.

## Das sagen unsere Leser



„Die Lamm-schulter hat mir besonders gut gefallen, ich werde sie nachkochen. Ich koche fast täglich

und kaufe auf dem Klosterberghof ein. Schade, dass der Überuhrer Markt nachlässt. Die Grüne Hauptstadt ist eine Chance, den ÖPNV voranzubringen. Wenn ich meine Tochter in Dortmund besuche, brauche ich mit Bus und Bahn 1 1/2 Stunden. Das ist viel zu viel.“  
**Susanne Eybe**, Überuhr



„Ich koche leidenschaftlich gerne – auch eigene Kreationen. Mir haben das frittierte Ei und beim Dessert

der Sauerrahm gefallen: nicht zu süß und herrlich luftig. Ich kaufe gerne direkt beim Erzeuger ein, bei uns in der Nähe gibt's den Dämpfener und Heißener Hof. Die Grüne Hauptstadt ist eine tolle Sache. Auch Altendorf wird spürbar aufgewertet.“  
**Norbert Rummelshaus**, Schönebeck

## WAZ ist Medienpartner des Koch-Events

■ **Das Koch-Event** „12 Monate – 12 Köche“ wird vom Projektbüro der Grünen Hauptstadt veranstaltet. Zwölf Essener Spitzenköche geben Monat für Monat – von Januar bis Dezember – eine Kostprobe ihrer Kochkunst.

■ **Die WAZ** ist Medienpartner

des Koch-Events. Wir veröffentlichen die Rezepte und Einkaufszettel der einzelnen Events, damit Sie die Gerichte zuhause nachkochen können.

■ **Bei jedem Kochabend** sitzen zehn zuvor ausgeloste Zeitungsleser mit an der gedeckten Tafel.

## Das Hauptgericht

Rücken und Schulter vom Lamm, Salbeijus, bunter Mangold, Safrankartoffeln und grüne Oliven

**Zubereitungszeit:** 2 Stunden  
**Schwierigkeitsgrad:** mittelschwer  
**Personen:** 6

**Einkaufszettel:** 1/2 Lammrücken (1,5 bis 2 kg), ein paar Zweige Rosmarin und Thymian, Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter, 5 Pimentkörner

**1. Rücken:** Beide Rückenfilets und die zwei unteren Filets vom Knochen lösen, Fett und Sehnen wegparieren. Knochen zerkleinern und mit den Parüren mit kaltem Wasser bedecken, langsam zum Kochen bringen, etwa 3 Stunden sieden, nach zwei Stunden 2 Lorbeerblätter und 5 Pimentkörner dazugeben. Durch ein feines Sieb passieren, kaltstellen.

**2.** Backofenrost mit den frischen Kräutern auslegen, Rost auf ein Backblech legen und den Backofen auf Umluft (180°) vorheizen. Den Lammrücken 30 Minuten vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit heißem Öl den Lammrücken von allen Seiten anbraten, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf den Rost legen. Im Backofen 10 Minuten rosa braten.

**3.** Mit einer feinen Rouladennadel die Kerntemperatur prüfen. Nadel in den Kern setzen, bis 10 zählen und kurz unter die Unterlippe halten. Die Nadel sollte lauwarm sein. An einem warmen Ort ruhen lassen bis zum Servieren, dann kurz aufbraten und in sechs Portionen teilen.

**Einkaufszettel:** 600 g ausgelöste Lammschulter (pariert), 2 große Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 1 Liter Lammfond, 1 kleine Möhre, 1 Stängel Staudensellerie, 6 große frische Salbeiblätter, 100 g grüne Oliven

**4. Ragout:** Lammschulter in feine Würfel schneiden, ca. 0,5 cm Kantlänge. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls feinschneiden und alles in heißem Olivenöl anbraten, ohne viel Farbe zu nehmen. Lammfond angießen und etwa 1,5 Stunden bei geringer Hitze weich garen. Möhre und Staudensellerie in feine Würfel schneiden, mit dem frisch geschnittenen feinen Salbeistreifen zugeben. Mit Salz und Pfeffer nach-

schmecken. 200g grüne Oliven entsteinen, in Scheibchen schneiden.

**Einkaufszettel:** 1 kg Mangoldgemüse, 100 g geschälte Schalotten, 5 EL Olivenöl, Muskat

**5.** Mangold waschen, Blätter von Stielen trennen. Stiele etwa 0,5 cm dick schneiden, Blätter in Streifen und Schalotten in feine Würfel schneiden, in Olivenöl dünsten, Stiele dazugeben, knackig garen, Blätter kurz dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Einkaufszettel:** 1 g Safran, 1 kg große Drillinge, 2 gr. Zwiebeln (fein gewürfelt), 4 Knoblauchzehen sehr fein quetschen, 1 TL Rosmarin,

sehr fein gehackt, 1 TL Paprika (edelsüß), 4 frische Lorbeerblätter, 100 ml Olivenöl

**7.** Ein Gramm Safran in 200 ml kochendes Wasser geben und sofort vom Herd nehmen – etwa 30 Minuten ziehen lassen. Drillinge schälen, längs halbieren und mit Safranwasser mischen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

**8.** In einer großen Pfanne die Zwiebelwürfel in Olivenöl goldgelb schwitzen. Knoblauchzehen, Rosmarin, Lorbeer und Paprika dazugeben, 5 Minuten mitschwitzen – dann Kartoffeln mit allem Safran-sud dazugeben und salzen. Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ab und zu vorsichtig rühren, ca. 20 Minuten garen. Abschmecken.

## DIE REZEPTE

Einkaufszettel &amp; Zubereitung

## Die Nachspeise

**Sommerbeeren**  
**Sorbet von schwarzen Johannisbeeren, Vanille-Sauerrahm**  
**Zubereitungszeit:** 60 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** mittelschwer  
**Personen:** 6

## Der Einkaufszettel

5 Blätter Gelatine, 100 ml Milch, 1 Vanillestange, 400 g Saure Sahne, 90 g Puderzucker, 300 ml Schlag-sahne, 150 g Zucker, 150 ml Wasser, 350 g rote Johannisbeeren, Saft von 1/2 Zitrone, 100 ml Cassislikör, 100 ml Riesling, 200 g Erdbeeren, 200 g verschiedene Beeren, 50 g Puderzucker

## Und so geht's



**Die Nachspeise: Sommerbeeren, Sorbet von schwarzen Johannisbeeren, Vanille-Sauerrahm**

**1. Vanille-Sauerrahm:** Gelatineblätter einzeln in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, 10 Minuten einweichen. Mark aus Vanilleschote kratzen und mit der Schale in kleinen Topf mit der Milch geben. Erwärmen, eingeweichte Gelatine dazugeben und alles gut verrühren, bis die Vanille sich gut verteilt hat und die Gelatine sich aufgelöst hat. Saure Sahne mit Puderzucker mischen. Schlagsahne steif schlagen. Milchmischung zur sauren Sahne geben, gut verrühren, dann nach und nach die Sahne vorsichtig unterheben. In kleine, spezielle Förmchen geben oder in eine kaltausgespülte Schüssel füllen – mindestens 3 Stunden kaltstellen.

**2. Sorbet:** Zucker und Wasser aufkochen und erkalten lassen. Johannisbeeren, Zitronensaft, Riesling und Cassislikör mischen und fein pürieren. Mit kaltem Zuckersirup vermischen und alles in einen hohen Behälter geben, der ins Gefrierfach passt. Alle 30 Minuten mit dem Pürierstab durchgehen – zwei Stunden lang. In der 3. und in der 4. Stunde einmal aufmixen.

**3. Sommerbeeren:** Alle Beeren waschen und trocknen. Hälfte der Erdbeeren mit Puderzucker mischen und pürieren, durch feines Sieb passieren. Restliche Erdbeeren kleinschneiden. Kurz vor dem Servieren die Beeren mit dem Püree mischen und auf den Tellern verteilen. Sauerrahmmousse platzieren, Cassissorbet dazugeben.