

KÖSTLICHE KÜSTE

DAS KOCH- UND GASTROMAGAZIN FÜR CUXHAVEN UND UMZU

28

**SEITEN
GENUSS PUR
AUS DEM
NORDEN**



Marc Rennhack,
Sternkoch im
kulinarischen
Flaggschiff an
der Nordsee-
küste wurde
erneut gekrönt

HOFLÄDEN UND WOCHENMÄRKTE IM CUXLAND

Wo Sie direkt beim
Erzeuger kaufen

ZU TISCH BEI DEN WIKINGERN

Was sie aßen, was sie tranken

KÜCHENTIPPS & TRICKS VON PROFIS

Was Hobbyköche von ihnen lernen können

GEGRILLTE JAKOBSMUSCHELN

mit Limette, frischen Kräutern,
Austernpilzen und Pak Choi –
ideal für heiße Sommer-
tage. Rezept auf
Seite 19

DIE GRILLSAISON IST ERÖFFNET

TIPPS & TRICKS RUND UM DEN GRILL

Tellerfoto: Edeka

Seeterrassen

RESTAURANT & CAFÉ

täglich durchgehend warme Küche ab 11:30 Uhr



Fisch- & Fleischspezialitäten

hausgemachte Desserts

Torte, Eis & Kuchen



Sturmfut-Schnäpse und Bekleidung
im Wirtschaft und Warenhaus
Deichstr. 5, 27472 Cuxhaven

UNIKAT
ERLEBNISGASTRONOMIE

Warme Küche täglich ab 17 Uhr



Restaurant & Eventlocation

Hochzeiten | Familien- oder Betriebsfeiern
Kochkurse | Tastings
auf Anfrage

Fitters
STURMFLUT
RESTAURANT UND BIERLOKAL



täglich ab 8:30 Uhr
durchgehend geöffnet

Frühstück ab 8:30 Uhr
Mittag ab 11:30 Uhr
Abendbrot ab 17:30 Uhr



Frühstück



Mittag



Abendbrot

BuchtBude
STRANDBAR

Saisonbetrieb
von April bis September
in der Grimmershörnbuscht

täglich ab 10 Uhr geöffnet
(Wetterbedingt sind Abweichungen möglich)



Bei uns sitzt Ihr definitiv
in der 1. Reihe



EDITORIAL



Godehard Ahrens
Redaktion

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Grill den Henssler, Grill den Profi, Küchenschlacht, Kitchen Impossible und wie sie alle heißen – Kochshows sind aus dem Fernsehalltag nicht mehr wegzudenken.

Die Titel einiger Shows klingen allerdings, als ginge es dabei nicht um Freude, um Genuss und um Geschmack, sondern um Kampf, um Krieg und um Sieg. Trotzdem fahren sie Sehbeteiligungen ein, von denen das Feuilleton nur sehnsuchtsvoll träumt.

Nun könnte man meinen, die beliebten Sendungen animieren den Zuschauer, öfter mal selbst den Kochlöffel in die Hand zu nehmen und sich am Herd zu versuchen ... von wegen! Trotz der Kochshow-inflation steigt der Anteil an Tiefkühl- und Convenience-Food in Deutschland stetig weiter an.

Es ist ja auch keine schlechte Sache: Man spart Zeit durch die schnelle Zubereitung, produziert kaum Küchenabfälle und durch die lange Haltbarkeit lässt sich Tiefkühl- und Convenience-Food leicht dem individuellen Bedarf anpassen.

Aber die Medaille hat eine Kehrseite: Erstens die miserable Ökobilanz, denn bei ihrer Produktion wird nicht nur eine Menge Energie verbraucht, sondern auch eine Menge Verpackungsmüll produziert. Und zweitens: In vielen Produkten ist der Salzgehalt deutlich zu hoch und der Vitamingehalt zu niedrig.

Obendrein werden „fremde“ Zusatzstoffe eingesetzt, um stets gleichen Geschmack, gleiche Farbe, gleiche Konsistenz und möglichst lange Haltbarkeit zu sichern. Keinen dieser Zusatzstoffe, würden Sie in Ihrer Küche jemals dulden ...

Deshalb sollte man – bevor solche Produkte im Einkaufswagen landen – sehr genau die Zutatenliste auf der Packungsrückseite lesen, die nicht ohne Grund fast immer in ziemlich kleiner Schrift gedruckt ist ...

Oft hilft der Inhalt dieser Liste, mit Freude auf den Kauf zu verzichten!

Godehard Ahrens



HOFLÄDEN UND WOCHENMÄRKTE

Eine gute Sache – frisch, gesund und regional einkaufen.....4



VIP ON BOARD

Der Mann, der Leib und Seele zusammenhält.....5



JO-HO-HO UND NE BUDEL MIT RUM

Vom „Seemannströster“ zum eleganten In-Getränk.....8

ZU TISCH BEI DEN WIKINGERN

Was sie aßen, was sie tranken.....10



STERNEKOCH MARC RENNHACK

Das kulinarische Flaggschiff an der Nordseeküste.....12



HIGHLANDER VOM ELBDEICH

Die Kraftpakete vom Elbdeich – Natur pur.....14



DIE GRILLSAISON IST ERÖFFNET

Es darf wieder nach Herzenslust gebrutzelt werden20

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:

Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Kaemmererplatz 2 · 27472 Cuxhaven · www.cnv-medien.de

Geschäftsführung: Ralf Drossner

Leitung Vermarktung:

Lars Duderstadt, Ulrike von Holten (stellv.)

Konzept, Redaktion, Texte, Gestaltung, Satz:

Godehard Ahrens

Anzeigenverkauf:

Tel: 04721-585-200 · mediaberatung@cuxonline.de

Fotos: AdobeStock, Hotel Seelust, pixabay, Badhotel Sternhagen, Godehard Ahrens, Bio-Landhof Dorn, Edeka, akz-o

Auflage: 19.552 Stück

Druck: Bonifatius GmbH · Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn

GENUSS & GASTRONOMIE AN DER NORDSEEKÜSTE

GASTFREUNDSCHAFT IN DER REGION



Foto: AdobeStock

Der berühmte englische Schriftsteller Oscar Wilde (1854 – 1900) hat zum Thema Genuss und Qualität einmal den wundervollen, typisch britischen Satz gesagt: »Ich habe einen ganz einfachen Geschmack – ich bin immer mit dem Besten zufrieden.«

Was aber ist nun das Beste? Gleichzeitig auch das Teuerste? Ganz gewiss nicht! Das Beste ist das, was schmeckt. Und das wiederum ist reine Geschmackssache.

Der eine mag die feine Sterneküche, der andere deftige Hausmannskost und so mancher kocht lieber selbst. Zum Besten wird es immer dann, wenn es mit Liebe und Können und aus guten Produkten hergestellt wird – nur so wird aus Kochen Genuss.

Es gibt zum Beispiel Sterneköche, die sagen, sie erkennen einen guten Kollegen daran,

wie er erstens – scheinbar doch ganz simple – Bratkartoffeln zubereitet und wie er zweitens ein gutes Rührei macht ...

Auch die Gastronomen unserer Region stellen sich jeden Tag aufs Neue den hohen Anforderungen einer guten Küche und zeigen damit, wieviel kulinarische Qualität Cuxhaven und sein Umland zu bieten haben.

Ob „einfache“ Landgasthöfe mit deftigen, wohlschmeckenden Gerichten, ambitionierte Restaurants mit saisonalen Spezialitäten, Fisch und Meeresfrüchten, die delikate Küche anderer Länder – im Cuxland gibt es Vielfalt „serienmäßig“ und jeder kommt auf seinen Geschmack. Im wahrsten Sinne des Wortes.

In unserem Magazin »Köstliche Küste« möchten wir Ihnen nicht nur einige „wohlschme-



Genuß mit Meerblick – Blick aus dem Frühstücksraum des Hotels Seelust, Duhnen.

ckende“ Ideen und Anregungen zum Thema Essen & Trinken geben. Sie finden auch interessante Informationen zu den Themen Regionalität und Nachhaltigkeit, erfahren etwas über die Tricks der Profiköche, finden Gastronomie-Empfehlungen, Rezepte aus der internationalen und norddeutschen Küche und vieles mehr.

Im Laufe der Jahre ist unsere Region bekannt geworden für ihre hervorragende Gastronomie und Hotellerie. Kein Wunder, dass Cuxhaven inzwischen zum größten Seebad an der Nordseeküste geworden ist und inzwischen jedes Jahr über 4 Millionen Übernachtungen zählt. Die Gäste kommen nämlich nicht nur der Nordsee wegen ... (GA)

DER MANN, DER LEIB UND SEELE ZUSAMMENHÄLT:

VIP ON BOARD



Fotos (2): Godehard Ahrens



Der Seenotrettungskreuzer »Anneliese Kramer«: 28 Meter lang, 24 Knoten schnell, ca. 600 bis 800 Seemeilen Reichweite, 2 Maschinen mit zusammen fast 4.000 PS, ausgestattet mit Tochterboot und Feuerlöschmonitor (ca. 80 Meter Wurfweite).

In voller Bereitschaft rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr liegt der Seenotrettungskreuzer »Anneliese Kramer« im Cuxhavener Fährhafen. Die Stammbesatzung besteht aus 9 Mann, die sich den Dienst zu jeweils 4 Mann teilen: 14 Tage Dienst – 14 Tage frei. 1 Mann steht als Puffer bereit und springt ein, wenn er gebraucht wird. Gelebt wird an Bord, auf gerade einmal 30 m². Wenn man sich da nicht wirklich gut versteht, wird's schwierig...

Essen gut, Stimmung gut
Seenotretter sind Selbstversorger – die Crew kauft

das, was sie isst und trinkt selber ein. Einen hauptamtlichen Koch, seemännisch Smutje, gibt es nicht. Es geht entweder reihum oder einer der Crewmitglieder wird zum Smutje ernannt, weil er am besten von allen kochen kann. Eine „Very important Person (VIP)“ also, denn schlechtes Essen ist ein Stimmungskiller.

Auf der »Anneliese Kramer« ist Torsten Brumshagen der VIP, aufgewachsen ist er auf dem Fischland an der Ostseeküste. Die Crew mag deftiges

Die diensthabende Crew der »Anneliese Kramer«: (v.l.n.r.): Johann Schwarzer-Wiggen; Andreas Dencker; Ralf Sarközy (Vormann); Ingo Holtz; Torsten Brumshagen



und so wird auch gekocht, meist gleich für zwei Tage, in einer Kombüse, die man getrost als „überschaubar“ bezeichnen kann. „Aber da gewöhnt man sich schnell dran und gekocht wird ja nur im Hafen, also bei ruhiger See!“ so der „Smutje“.

Lieblingsgericht der Crew:

»Soljanka à la Torsten«

Das Rezept für seine Soljanka hat der „Smutje“ aus seiner Heimat mitgebracht, ein Eintopfgericht, das aus Russland stammt. Der Vorteil: Aufgewärmt schmeckt eine Soljanka noch mal so gut. (GA)



Gleich für 2 Tage kocht „Smutje“ Torsten Brumshagen seine ganz spezielle Soljanka für die Crew der »Anneliese Kramer«.

»Soljanka à la Torsten« zum Nachkochen

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Nacken, 5 Bockwürstchen, 3 kleine Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter, 3 Pimentkörner, 3 Wacholderbeeren, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1 Glas Letscho (eingelegte Paprika), 1/2 Glas Gewürzgurken, 1/2 Dose Sauerkraut, 1/2 Flasche Ketchup.

Nacken in Scheiben schneiden und in einen Topf geben. Zwiebeln (zerkleinert), Lorbeerblätter, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer dazugeben. Das Fleisch gar kochen und in Würfel

schneiden. In einen weiteren großen Topf Letscho, zerkleinerte Gewürzgurken, Sauerkraut, Ketchup und zerkleinerte Bockwürste geben. Leicht anköcheln lassen. Das Fleisch dazu geben und mit der entstandenen Brühe auffüllen. Alles zusammen ca. 1-2 Stunden kochen lassen.

Guten Appetit wünscht Ihnen die Crew der »Anneliese Kramer«!

Kleiner Tipp: Noch besser schmeckt es am zweiten Tag...



Fotos (4): AdobeStock

EINE GUTE SACHE – FRISCH, GESUND UND REGIONAL EINKAUFEN

HOFLÄDEN & WOCHENMÄRKTE IM CUXLAND UND DRUMRUM

Immmer weniger Menschen möchten im Winter Erdbeeren essen, die um die halbe Welt geflogen sind. Und immer weniger Menschen möchten Fleisch von Tieren essen, von denen sie nicht wissen, wie sie aufgezogen wurden. Wer auch so denkt, geht besser auf Nummer Sicher und kauft direkt auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen des Erzeugers.

Auf den Wochenmärkten und in den meisten Hofläden der Region finden sich Produkte, die man im Supermarkt oft vergeblich sucht: selbstgemachte Marmeladen, luftgetrockneter Schinken aus

eigenem Tierbestand, frische Eier oder Käse – der Kunde erhält mit dem Kauf die Garantie, ein nicht industriell hergestelltes Qualitätsprodukt erworben zu haben.

REGIONALE BAUERNHOFQUALITÄT MIT FRISCHEGARANTIE

Auf den traditionellen Wochenmärkten und in den Hofläden unserer Region kaufen Sie aber nicht nur qualitativ hochwertige, garantiert frische und gesunde Produkte – Sie erhalten auch Anregungen, wertvolle Zubereitungstipps und teilweise von Generation zu Generation weitergegebene Rezeptideen für die saisonale



Küche und eine nachhaltige Ernährung im Einklang mit den Jahreszeiten. Ein Tipp: Besonders für Kinder ist der Besuch in einem der zahlreichen Hofläden auf dem Land ein echtes Erlebnis, denn viele von ihnen bieten den „Kiddies“ die Möglichkeit, einmal einen Blick in den Stall zu werfen, eine Ziege oder ein Schäfchen zu streicheln, die gackernde Hühnerschar zu beobachten oder beim Melken zuzuschauen.

REGIONAL KAUFEN IST PURER UMWELTSCHUTZ

Keine klimaschädlichen, CO₂-produzierenden Transportwege, oft über Kontinente hinweg. Keine Energiekosten wie bei der industriellen Lebensmittelfertigung. Keine Kosten für überflüssige Frischhalteverpackungen. Dafür kurze Wege und schmackhafte, gesunde Ware. Wer auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen kauft, kauft ehrlich und nachhaltig und unterstützt die heimischen Betriebe und Hersteller aus unserer Region.

Das Wichtigste aber: Sie wissen, was Sie gekauft haben. Regionale Qualität, die schmeckt und keine „behandelte“ Industrieware. (GA)



Wochenmärkte im Cuxland

- Bad Bederkesa:** Freitags, 8 - 12 Uhr (An der Burg)
- Beverstedt:** Freitagmorgens
- Beverstedter RegioMarkt:** 14 - 17 Uhr in der RegioScheune, jeden 1. Samstag im Monat
- Cadenberge:** Donnerstagmorgens (Am Markt)
- Cuxhaven:** Mittwochs- und Samstags von 8 - 13 Uhr (Beethovenallee)
- Hagen:** Donnerstagmorgens (Amtsdammer)
- Hechthausen:** Donnerstagmorgens (Netto-Parkplatz)
- Hemmoor:** Freitagmorgens (Rathausplatz)
- Ihlienworth:** Dienstags von 14 - 18 Uhr
- Langen:** Freitags von 7 - 13 Uhr
- Neuhaus:** Dienstags von 8 bis 12 Uhr
- Otterndorf:** Freitagmorgens (Kirchplatz)
- Schiffdorf:** Freitagvormittags



Büchel Kräuter und Gewürze

Wir lieben Gewürze!

Für Sie auf dem Wochenmarkt und immer auf dem Cuxhavener Fischmarkt.

www.gewuerze-buechel.de



Besuchen Sie uns auch auf dem Wochenmarkt in Cuxhaven

immer Mi + Sa

Nordholz, Bundesstr. 21
www.krassmanns-backstube.de



Besuchen Sie uns in unserem Hofladen oder auf dem Wochenmarkt in Cuxhaven.

Imkerei & Honigmanufaktur
Honig vom Imkermeister
Honigprodukte, Gewürze, Kräuter, Tee

Ahlenstr.16 Ahlen-Falkenberg
Tel. 0 47 57 - 81 85 35



Für euch auf dem WOCHENMARKT

Jeden Mittwoch und Samstag von 7 bis 13 Uhr in Cuxhaven.



WWW.BAECKEREI-RIPKEN.DE
f i holzofenbaeckereiripken

FÜNFZEHN MANN AUF
DES TOTEN MANNS KISTE...

JO-HO-HO UND 'NE BUDDER VOLL RUM...



Fotos (4): AdobeStock



Die Kolonialherren der Karibik hatten die zündende Idee, die Beiprodukte der Zuckergewinnung zu fermentieren und destillieren, um daraus Zuckerrohrschnaps zu machen – der Rum war geboren. Foto: AdobeStock

Wer kennt es nicht, das Piratenlied aus dem Buch und dem TV-Vierteiler „Die Schatzinsel“ von Robert Louis Stevenson. Der Autor hat es eigens für seinen Weltbestseller geschrieben. Gesungen wird es an Bord der Hispaniola und auf der Schatzinsel von Long John Silver und seinen Piraten. Wahrscheinlich dachte Stevenson dabei an den berühmt-berüchtigten Kapitän Blackbeard, der 15 Mann seiner meuternden Besatzung auf Dead Chest Island – einer Insel der British Virgin Islands – mit nichts als einem Entermesser und einer Flasche Rum ausgesetzt und ihrem Schicksal überlassen haben soll.

Einst war Rum ein »Grundnahrungsmittel« für alle Seeleute, Piraten und Freibeuter. Heute ist Rum ein exklusiver, edler Genuss. Aber wie lautet die Geschichte dieses auf der ganzen Welt geschätzten Getränks?

Bereits im 15. Jahrhundert, kurz nach der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus, segelten Spanier und Franzosen in die Karibik und stellten fest, dass hier – ganz anders als in Europa – das ideale Klima für Zuckerrohr herrscht.

Für die Errichtung der zukünftigen Zuckerrohrplantagen und ihre Bewirtschaftung fehlten jedoch die Arbeitskräfte und gebraucht wurden tausende. Die Lösung dieses Problems war damals einfach:

Afrika hatte sich bereits als schier unerschöpfliches Reservoir für Sklaven erwiesen. Dort wurden die zukünftigen Zuckerrohrarbeiter gefangen, kurzerhand in Ketten und unter unmenschlichen Bedingungen in die Karibik „verfrachtet“ und für die knochenbrechende Arbeit auf den Zuckerrohrplantagen ausgebeutet.



Sklaven auf einer Zuckerrohr-
plantage in der Karibik. Foto: pixabay

ALS BELOHNUNG GAB ES ZUCKERROHRWEIN

Um die Sklaven zu belohnen und zu stärken und dabei gleichzeitig die Kosten zu reduzieren, verließ man sich auf „Zuckerwein“ aus Wasser und Melasse, einem Beiprodukt der Zuckergewinnung.

Mehr und mehr wurden die Europäer auf dieses Gebräu aufmerksam, das die Sklaven mit sichtlichem Genuss tranken. Sie begannen, sich näher damit zu beschäftigen und entwickelten das Getränk weiter.

Im Laufe der Zeit wurde das Grundprodukt durch Destillation in Zuckerrohrschnaps verwandelt – der Vorläufer



Die Melasse des Zuckerrohrs ist die Basis bei der Rumherstellung. Aber Vorsicht – der vorgeschriebene Mindestalkoholgehalt beträgt 37,5 Volumenprozent, nach oben offen!

des Rums war geboren. Seine Wurzeln liegen vermutlich in Barbados. Aber auch in Brasilien gab es riesige Zuckerrohrplantagen, so dass auch dieses Land als Ursprungsland infrage kommt.

WARUM HEISST RUM »RUM«?

Wahrscheinlich ist der Name abgeleitet vom englischen Dialektwort „rumbullion“, einem Getränk aus gekochten Zuckerrohrstielen. Es kann aber auch von „rumbustion“ abstammen, was Aufruhr und Tumult bedeutet – Begriffen also, denen man schon damals die Wirkung des Alkohols zuordnete ...

DER RUM UND DIE SEEFART

An vielen Markennamen und Etikettengestaltungen lässt sich erkennen, dass Rum eng mit der Seefahrt verbunden ist.

Kein Wunder – denn neben den Seeleuten, Seeräubern und Freibeutern der Karibik fanden auch Schmuggler und Sklavenhändler Gefallen an der Zuckerrohrspirituose.

Zum Transport auf den Segelschiffen wurde der Rum in Holzfässer gefüllt, um ihn auf die monatelange Reise in die Heimat zu transportieren.

Dabei stellte man fest, dass sich die Lagerung in Holzfässern überaus positiv auf Reinheit, Aroma und Geschmack des Getränkes auswirkte.

Aus dem ursprünglich recht rauen und scharfen Rum mit eher neutralem Charakter wurde ein sehr angenehm zu trinkendes, aromatisches, alkoholisches Getränk, das sich nach und nach auf der ganzen Welt durchsetzte.



Eichenfässer absorbieren unerwünschte Inhaltstoffe und machen den Rum besonders rein. Außerdem beeinflussen sie Farbe, Aroma und Geschmack

DAS STANDARDGETRÄNK DER ROYAL NAVY

Rum wurde schon bald zum beliebten Getränk der britischen Royal Navy. Die Regierung begann 1731 damit, ihre Seeleute und Marinesoldaten mit täglichen Rum-Rationen zu versorgen. So entstanden der Navy Rum und der hochprozentige Navy Strength Rum.

KLEINE RUMGESCHICHTE

1493 – Christoph Columbus nimmt auf seiner zweiten Reise in die Karibik erstmals Zuckerrohr-Schöblinge mit.

1598 – Spanische Siedler stellen im kubanischen Guayacán ein Destillat aus Zuckerrohrsaft her und nennen es „Aguardiente de Cana“ – Zuckerrohrschnaps.

1740 – Der britische Vizeadmiral Edward "Old Grog" Vernon gibt den Befehl aus, die tägliche Rumration mit Wasser zu verdünnen. Seeleute, die

gut mit ihrer Ration haushalten, bekommen zusätzlich Limettensaft und Zucker, um das Getränk schmackhafter zu machen.

1789 – George Washington begiebt seine Amtsantrittszeremonie mit zwei Fässern Barbados-Rum.

1942 – Whisky ist nach der amerikanischen Prohibition rar, deshalb müssen Gastronomen bei Händlern zusätzlich zu jeder Flasche Whisky eine Mindestmenge Rum abnehmen.

Die Bar Pat O'Briens in New Orleans möchte ihre deshalb aufgeblähten Rumbestände abverkaufen und erfindet zu diesem Zweck den Cocktail „Hurricane“.

1954 – Im Caribe Hilton auf Puerto Rico „erfindet“ ein Barkeeper die „Pina Colada“: Leichter Rum, frische Ananas und Cream of Coconut. (GA)



Handgemachte Spirituosen aus Neuhaus/Oste

kommt vorbei & probiert !...www.ulex.de 04752-841031



ZU TISCH BEI DEN WIKINGERN

Fotos: AdobeStock

Es waren schon raue Gesellen, diese Wikinger. Ihre Zeit begann 793 mit dem ersten Raubzug auf das Kloster von Lindisfarne in Nordengland und endete mit der Schlacht von Hastings 1066. Besonders gefürchtet waren sie wegen ihrer Langschiffe, das waren extrem seetüchtige Flachboote, mit denen sie über die Weltmeere, aber auch auf Flüssen segeln konnten. Sogar für die Landung an flachen Stränden waren die Boote geeignet. Bekannt als

blutrünstige Krieger haben die Wikinger aber nicht nur überfallen, massakriert und geplündert. Sie waren auch fähige Bauern und Händler mit vielen blühenden Niederlassungen in England, Schottland, Irland, der Normandie, Island und Norddeutschland. Und – nicht zu vergessen – es waren die Wikinger, die als erste Europäer in Nordamerika landeten und sich im heutigen Kanada unter der Herrschaft von Leif Eriksen ansiedelten.

Zwar gibt es nur wenige Aufzeichnungen darüber, was die Wikinger gegessen haben, aber aus alten skandinavischen Kochbüchern, Sagen und der Edda (altisländische Heldensagen) lässt sich ziemlich sicher sagen, was bei ihnen auf den Tisch kam.

FLEISCH WAR TRUMPF BEI DEN WIKINGERN

In erster Linie war es das Fleisch von Rind, Lamm, Ziege und Schwein, das die Wikinger auf ihre Tafel brachten. Und das üppig. Aber auch vor Pferdefleisch machte kein Wikinger halt. Außerdem hielten sie Geflügel, das das ganze Jahr über frische Eier und Fleisch lieferte. Das wertvolle Fleisch konservierten sie mit den verschiedensten Methoden – z.B. Trocknen, Räuchern, Salzen und Fermentieren. Für traditionelle skandinavische Produkte – wie zum Beispiel Lachs – wird das von den Wi-

Auch bei Sahlenburg gründeten die Wikinger eine Niederlassung. Einer ihrer Anführer wurde im Jahr 1040 gefangen und nach Bremen gebracht. Dort wurde er – wohl aus Angst vor Angriffen – vom Erzbischof äußerst gnädig behandelt. Bei dem Wikinger, der reich beschenkt wieder abzog, handelte es sich um Sven Estridsson, den späteren König von Dänemark (1047–1076).

kingern erfundene Verfahren noch heute verwendet. Für die Isländer sind sogar fermentierter Hai und fermentierter Hering nach „Art der Wikinger“ eine echte Delikatesse. Für uns kaum vorstellbar: Die Wikinger legten den Hai in ein kleines Loch und bedeckten es mit Sand und Kies. Darauf legten sie Steine, die die Flüssigkeit aus dem Hai pressen. So wird er sechs bis zwölf Wochen fermentiert. Dann schnitten sie das Fleisch in Streifen und hängten es mehrere Monate zum Trocknen auf. Die beim Fermentieren entstandene Kruste wird vor dem Servieren entfernt. Das Ergebnis ist für unsere Nasen und Gaumen allerdings alles andere als delikats...

Eine weitere wichtige Rolle bei der Ernährung der Wikinger spielte die Jagd auf Hirsch, Elch, Hase, Bären, Wildschweine und sogar Eichhörnchen.





Die Wikinger waren nicht nur Krieger, sie waren auch Bauern.

Für die Jagd waren die Männer zuständig, die Frauen sorgten für das Vorbereiten und das Lagern der Lebensmittel und das Kochen. Aus den Sagen ist bekannt, dass die Wikinger ein Loch in den Boden gruben, die Wände mit Brettern oder Steinen verkleideten und dort hinein kam ihr Fleisch oder ihr Fisch. Dann erhitzen sie große Steine, legten sie auf das Fleisch, bedeckten die Grube mit Brettern und bestreuten diese mit Erde damit die Grube länger warm blieb.

ABER AUCH MILCHPRODUKTE WAREN ÜBERAUS BELIEBT

Milchprodukte hatten bei vielen Wikingern sogar ein höheres Ansehen als Fleisch. Dabei war es nicht die Milch in Reinform, sondern Milchprodukte, die für die langen Winter gelagert wurden: Butter, Buttermilch, Molke, Hüttenkäse, Käse oder Skyr – das heute sogar den Weg in die Regale unserer Supermärkte gefunden hat. Die Molke wurde als Getränk und als Konservierungsmittel für Fleisch, Fisch oder Butter verwendet.

FISCH WAR EINES DER HAUPTLEBENSMITTEL

Das Wort „Überfischung“ war den Wikingern unbekannt, Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Hering und Garnelen konnte man fangen, so viel man wollte.

Aber auch anderes Wassergetier stand auf dem Speiseplan: Aale, Muscheln, Miesmuscheln, Austern, Küstenschnecken. Nicht zu vergessen der Lachs, eine wichtige Proteinquelle und eine ebenso wichtige Handelsware.

Zur Haltbarmachung wurde der Fisch geräuchert oder getrocknet. Um die Fasern aufzubrechen und ihn dadurch essbar zu machen wurde der hartgetrocknete Fisch dann mit Stöcken geschlagen und mit Butter serviert.

UND TRINKFEST WAREN SIE AUCH...

Met – bei uns bekannt als Honigwein – ist das wohl bekannteste Getränk der Wikinger. Das Wort „Met“ kommt aus dem indogermanischen „medhu“ = Honig und war in der nordischen Mythologie das Getränk der Götter. Bei Feiern und Festen tranken die Wikinger ihr Met in rauen Mengen aus den teils reich verzierten Hörnern ihrer Rinder.

Systematisch tranken sie sich einen Rausch an, denn mit Met, dem Getränk der Asen, ehrten sie ihre Götter.



Trinkgelage waren also für die Wikinger eine gern gegebene Aufgabe...

Generell waren die Wikinger dem Alkohol sehr zugetan. Außerhalb ihrer Feste jedoch waren sie solider. Sie bevorzugten das damals übliche Dünnbier für den täglichen Konsum – aber auch auf See-reisen, weil es sich in Fässern gut aufbewahren ließ.

Manchmal kam auch Starkbier „zum Einsatz“. Im Alltag tranken die Wikinger dann ganz brav Milch und Wasser. (GA)

WIKINGER-HACKBÄLLCHEN



Zutaten für 4 Wikinger

500 g gemischtes Hack, 1 fein gewürfelte Zwiebel, 1 Ei, Salz und Pfeffer, etwas Paniermehl, Fett zum Anbraten, Muskat, 1 Glas gemischtes Gemüse, 2 EL Mehl, 150 ml Brühe, 150 ml Milch, etwas, Butter

Zubereitung:

Hackfleisch mit Zwiebel, Ei und Paniermehl verkneten, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Fett (Öl oder Butter) rundherum anbraten.

Bällchen beiseitestellen.

Für die Soße das Mischgemüse mit wenig Butter erhitzen und abgießen. Mehl mit etwas Milch verquirlen. Das Mehl-Milch-Gemisch, restl. Milch und Brühe zum Gemüse geben, aufkochen. Wenn das Gemisch zu dick ist, etwas Brühe zugeben, wenn es zu dünn ist, etwas Mehl mit Milch verquirlen, dazugeben, kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Hackbällchen hinzugeben und kurz warm ziehen lassen.



Regionale, schmackhafte Küche
„Ausgehen macht glücklich“

Restaurant

Norddeutscher Hof
Familie Janßen
Cuxhaven-Lüdingworth
www.landhotel-norddeutscherhof.de



Reservierungen bequem per WhatsApp unter 0170 840 3343



»Man soll dem Leib etwas Gutes geben, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen«

Winston Churchill

DER ZAUBERER VOM STERNECK

Fotos (4): Sternhagen

MARC RENNHACK – STERNEKOCH IM KULINARISCHEN FLAGGSCHIFF AN DER NORDSEEKÜSTE

Marc Rennhack wurde am 24.09.1974 in Kamen geboren. Nach seiner Berufsausbildung wechselte er ins Restaurant „Strandhörn“ in Wenningstedt auf Sylt und später zu Juan Amador ins „Fährhaus Munkmarsch“. Es folgten Stationen wie das „Carême“ in Sailauf, der „Maintower“ in Frankfurt/Main, das „Amador“ in Langen oder das „Olivo“ im Steigenberger Graf Zeppelin in Stuttgart. Seit elf Jahren führt Rennhack das mehrfach ausgezeichnete Gourmet-Restaurant „Sterneck“ im Fünf-Sterne-Superior-Hotel Sternhagen in Cuxhaven.

Herr Rennhack, warum sind Sie Koch geworden?

Mein Interesse fürs Kochen begann schon in der Schule

bei einem Praktikum in einem Restaurant. Dort machte ich meine allerersten Erfahrungen und habe sofort Feuer gefangen.

Was fasziniert Sie an diesem Beruf?

Mich fasziniert es einfach, mit frischen Lebensmitteln zu arbeiten, den Duft von Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch zu riechen, ihre Konsistenz zu fühlen, ihre Vielfältigkeit zu erleben, sie phantasievoll miteinander zu kombinieren und mit ihren Geschmäckern zu spielen. Wenn dann aus einer Idee eine Kreation wird, die meinen Gästen schmeckt, bin ich rundum zufrieden.

Sie sind Sternekoch. Das bedeutet ständige Höchstleistung. Haben Sie ein per-

sönliches Rezept, diesen Stress gut wegzustecken?

Fahrradfahren mit meinem Mountainbike an der Nordseeküste – das macht den Kopf so richtig frei! Ab und zu gehe ich auch ins Gym, aber im Sattel die frische Küstenluft genießen – das ist für mich die reinste Entspannung.

Sie kochen nun schon etliche Jahre auf höchstem Niveau. Haben sich in dieser Zeit die kulinarischen Vorlieben Ihrer Gästen verändert?

Ja, ich denke doch. Was mich besonders freut: Der Wunsch nach Frische und Regionalität tritt bei unseren Gästen immer stärker in den Vordergrund. Spargel aus Peru im Herbst oder Erdbeeren im Winter – das muss nicht sein. Unsere Gäste wünschen eine feine Küche mit regionalen Produkten. Das freut uns sehr.

Die Rechnung für ein mehrgängiges Menue im Sterneck kann schnell schon mal dreistellig werden. Wodurch ist das begründet?

Jeder hat es bemerkt, die Preise für gute und frische Lebensmittel haben in den letzten Jahren stark angezogen. Die Preise für Fisch- und Fleisch haben sich teilweise sogar fast verdoppelt. Wir kaufen für unsere Küche nur das Frischeste und Beste ein – und das kostet nun mal mehr. Hinzu kommt – es braucht bei der Zubereitung der einzelnen Gänge sehr viel Vorbereitungszeit, um den Qualitätsstandard zu erreichen, den wir unseren Gästen versprechen. Eine Sterneküche ist nun mal kein Schnellrestaurant.

Was ist Ihr Lieblingsgericht?

Was ich ganz besonders mag, sind frischer Spargel, Seezunge fangfrisch aus der Nordsee und Dorumer Krabben, die keinen „Pul-Umweg“ über Marokko genommen haben.



**AKTUELLE
AUSZEICHNUNGEN:**

Guide Michelin (1 Stern)
Der Varta-Führer
Gusto
Der Feinschmecker
Gault Millau
Schlemmer-Atlas
Der große Guide

Wie ist es mit Currywurst?

Ich komme aus dem Ruhrpott. Da ist Currywurst Kult!

Convenience- und Tiefkühlmenüs haben hohe Zuwachsraten. Was halten Sie von dieser Art „Essen“?

Gar nichts! Ich verstehe zwar, dass jemand, der wenig Zeit hat, zu solchen Produkten greift. Aber gesundes Essen sieht anders aus. Solche „Komplettmenues“ werden von Lebensmitteltechnikern im Labor kreiert. Es ist schon eine „Kunst“, ein Fertiggericht so herzustellen, dass es aussieht, schmeckt und riecht wie selbstgemacht, vor allem, weil die Bestandteile, von denen jedes eine andere Garzeit hat, trotzdem zur gleichen Zeit genießbar sind, ohne dass einzelne Zutaten verkocht oder noch halbroh sind. So etwas klappt nur durch den Einsatz von Konservierungs-, Farb-, und Aromastoffen, Geschmacksverstärkern, Bindemitteln und Emulgatoren. Ich finde, mit einem Lebensmittel haben diese Produkte kaum mehr etwas gemein. Man kann sich doch wirklich innerhalb weniger Minuten selber etwas

gesundes und leckeres kochen. Man muss nur wollen!

Was ist kulinarisch gesehen Ihre Lieblingsküche? Mediterran, asiatisch, französisch?

Meine eigene, denn dazu stehe ich, dafür koche ich. Aber gerne übernehme ich auch euroasiatische und mediterrane Einflüsse.

Wie heisst Ihr Lieblingsfisch?

Fisch ist so köstlich und so gesund, da ist es mir egal, ob er Seelachs oder Steinbutt heisst – er muss nur gut zubereitet sein.

Worauf können Sie in ihrer Küche nicht verzichten?

Auf meinen Geschmackssinn und auf meine Phantasie.

Wodurch lassen Sie sich für neue Rezepte inspirieren?

Von der Jahreszeit und von der regionalen Verfügbarkeit der Produkte und vom Angebot auf den Wochenmärkten. Schließlich will ich unseren



Kreativität & Handwerk – das Gerüst, auf dem die hohe Kunst der Sternküche ruht. Dazu der Wille zu kompromissloser Qualität und die Freiheit, der Phantasie freien Lauf zu lassen.



Gästen regionale Frische – allerdings kulinarisch interpretiert – auf den Teller bringen.

Haben Sie selbst ein kochendes Vorbild?

Ganz klar, mein ehemaliger Chef Juan Amador, der jetzt in Wien sein Restaurant führt und vom Guide Michelin mit drei Sternen ausgezeichnet wurde. Sein Verständnis von Kochen beeindruckt und beeinflusst mich noch heute.

Ihr Lieblingsgewürz?

Es gibt so viele, die ich liebe. Aber eines mag ich ganz besonders: Zimt – und das nicht nur zur Weihnachtszeit. Kaninchen gewürzt mit Zimt ist eine echte Geschmacksexplosion. Oder die Kombination von Zimt und Knoblauch an einem schönen Stück Fleisch und dazu ein Glas Rotwein.

Welchen Rotwein bevorzugen Sie für sich selbst?

Rotweine aus Franken.

Was ist ein gutes Essen?

Wenn man danach ohne Völ-

legegefühl glücklich, entspannt und zufrieden ist.

Für welche Promis haben Sie bereits gekocht?

Das ist eine lange Liste. Hier ein paar Beispiele: für die Bundeskanzler Merkel, Schröder und Kohl. Für Michail Gorbatschow, Silvio Berlusconi und den König von Jordanien. Für Rudi Carrell, Klaus Allofs und Wolfram Siebeck. Aber auch für das Präsidium von Real Madrid, Inter Mailand, Bayern München, FC Chelsea und viele andere internationale Clubs.

Das absolute Highlight war im Frankfurter Maintower der Dalai Lama. Er wollte etwas einfaches und leichtes, also erfüllte ich seinen Wunsch und kochte ihm Kabeljau mit bunten Gemüsen und Basmatireis. Es habe ihm sehr gut geschmeckt, berichtete man mir später.

Herr Rennhack, wir bedanken und herzlich für das interessante Gespräch. (GA)


Erleben Sie ein Sterne-Menü der Extraklasse im Panorama-Gourmet-Restaurant „Sterneck“


... und genießen den Abend bei leckeren Cocktails und Drinks in gemütlichem Ambiente in der

EIX · Bar, Lounge & Bistro

Cuxhavener Straße 86 · 27476 Cuxhaven Telefon · 04721 434-0
Reservierungen unter: www.Badhotel-Sternhagen.de

DIE HIGHLANDER VOM ELBDEICH



Foto: GA

Man muss sie ganz einfach lieben, diese kompakten Kraftpakete mit ihrem zotteligen Fell, den ausladenden spitzen Hörnern und dem lockigen „Vorhang“ vor den Augen. Kaum etwas bringt sie aus der Ruhe und freundlich kommen sie näher, wenn Züchter Günter Dorn sie ruft. Beim Namen, versteht sich, denn jedes seiner hundert Tiere hat einen eigenen. Das älteste Tier zum Beispiel heisst „Pearl“, ist eine bildhübsche Rotbraune und bereits neunzehn Jahre alt. Die Tiere leben fast das ganze Jahr über draußen auf der Weide, genießen das saftige grüne Gras, fressen im Winter ihr Heu und sind mit sich und der Welt zufrieden.

UNVERÄNDERT SEIT ÜBER 200 JAHREN

Highlander stammen aus dem Nordwesten Schottlands und von den Hebriden, wo sich ihre Eigenschaften seit Jahrhunderten durch natürliche Selektion entwickelt haben. Die gutmütigen und robusten Rinder werden um die zwanzig Jahre alt, kalben leicht und ohne menschliche Hilfe und liefern mittelrahmige Milch und cholesterinarmes Fleisch.

DER BIO-LANDHOF DORN IN NORDLEDA

Monika und Günter Dorn kommen aus Süddeutschland und haben 2016 ihren Hof in Nordleda gekauft. Highlander züchten sie schon seit 2005 – allerdings bis zu ihrem Umzug

in den Norden nur als Hobby. Inzwischen ist daraus eine echte Profession geworden – jedoch ohne den Druck eines auf Mengen ausgelegten Fleisch oder Milch produzierenden Betriebes, dafür aber mit der Wertschätzung, die jedes Tier verdient. Dass ihre Highlander ein gutes, stressfreies Leben in einer natürlichen Umgebung haben sollen, ist den Dorn's ein ganz besonderes Anliegen.

Auf ihrem Biohof gibt es keine „Turbokühe“, die ausschließlich der industriellen Milchproduktion dienen und keine „lebenden“ Fleischberge,



Monika und Günter Dorn

deren Zuchtziel darin besteht, möglichst schnell möglichst viel Fleisch zu „liefern“, das dann zu Dumpingpreisen in den Kühltheken der Discounter landet. Es liegt auf der



Softige grüne Weiden – das Futter der Highlander ist natürlich und artgerecht. Foto: Dorn

Pearl ist stolze 19 Jahre alt, lebt auf dem Hof und kommt gerade vom Friseur...

HIGHLAND CATTLE

Herkunft:

Nordwesten Schottlands

Größe:

Stier 125-130 cm, Kuh 110-120 cm

Gewicht:

Stier 600-750 kg, Kuh 420-520 kg

Das Schottische Hochlandrind (Scottish Highland) ist seit über zweihundert Jahren unverändert und ohne Einkreuzung von anderen Rinderrassen geblieben. Mittlerweile ist Deutschland das größte Zuchtgebiet für Schottische Hochlandrinder auf dem europäischen Festland.

Sie fallen besonders durch ihr dichtes, langes und zotteliges Fell und die ausgeprägten Hörner auf. Diese sind beim Stier kräftig, waagrecht ausladend und nach vorne gebogen, bei der Kuh dagegen deutlich länger und nach oben gebogen.

Hand: Wer solche Verkaufspreise machen kann, muss dies auf Kosten des Tierwohls tun. Dagegen leben Dorn's Highlander im Paradies, denn hier hat ein Rind so viel Fleisch, wie es eben hat. Nicht mehr und nicht weniger. Es gibt keine Mästung durch fragwürdige Futtermittel und keine „Unterstützung“ durch Kraftfutter. Highlander fressen und saufen, was die Natur bietet: Klares Wasser, frisches Gras und trockenes Heu.

HIGHLANDER KENNEN KEINEN STALL

Mit einer Ausnahme: wenn das Wetter bei uns schlechter ist, als in Schottland. Pfeift also der kalte Ostwind oder der Regen will nicht enden, werden die Highlander in

Unterstände gebracht, die sie vor dem Wind schützen oder wo sie ihr dickes Fell trocknen können. Danach geht es wieder ab auf die 45 Hektar großen, saftigen Weiden.

RENOMMIERTER ZUCHTBETRIEB

Durch eigene Nachzucht und durch Zukäufe aus Topbeständen wächst die Herde auf dem zertifizierten Bio-Landhof Dorn immer weiter. Deshalb können hochwertige Zuchttiere weiter verkauft und gleichzeitig Schlachttiere für die Direktvermarktung gehalten werden.

Die Mutterkühe werden auf natürliche Weise vom Bullen gedeckt, der auch das ganze Jahr mit seiner Herde mitläuft. Ein Neugeborenes wiegt 25 bis 23 kg. Die Kälber bleiben 8 bis 10 Monate bei der Mutter und trinken ihre Milch. Nur Tiere, die sich nicht für die Zucht



Highlander-Kita – gerade einmal 3 Wochen alt und schon 50 cm groß erkunden die Kälbchen neugierig sich selbst und ihre Umgebung ... Foto: Dorn



Gesundheit pur – das Fleisch der Highlander ist extrem cholesterinarm, sehr mager und erinnert im Geschmack ein wenig an Damwild. Foto: Dorn

eignen, werden geschlachtet. Aber nicht bereits nach 18 Monaten wie in der industriellen Fleischproduktion üblich, sondern erst nach 3 bis 4 Jahren. Bis dahin haben sie ein schönes, artgerechtes Leben in der freien Natur.

Das Fleisch vom Highlander ist eine echte Delikatesse. Da-

bei ist es nicht teurer, als anderes gutes Biofleisch. Es hat einen kräftigen Geschmack, ist sehr mager und nahezu cholesterinfrei. Zum Würzen reichen Salz und Pfeffer.

Wer also Fleisch liebt, aber gleichzeitig auf seine Gesundheit Wert legt, sollte unbedingt das Fleisch vom Highlander probieren. Der Geschmack ist einfach unvergleichlich! Die Schlachtzeiten veröffentlicht der Bio-Landhof Dorn auf seiner Website. Man hat aber immer auch einen kleinen Vorrat in der Tiefkühltruhe. (GA)



Der neue Zuchtbulle auf dem Bio-Landhof Dorn in Nordleda:

»Yorik« – mehrfach prämierter österreichischer Bundessieger, 750 kg schwer, rotbraun, gerade einmal 30 Monate alt mit einer Hornspannweite von über 110 cm.



Biolandhof Dorn

Highlander vom Elbdeich, 21765 Nordleda

Zertifizierter Bioland-Betrieb

Cuxhavener Str. 12

21765 Nordleda

www.biolandhof-dorn.de



04758-7228777

04758-7228775

0170-6653708

FEINER GENUSS
AUS DEM OSTELAND

REINE SAHNE

FRISCH UND DIREKT AUS DER MOLKEREI:

Schlagsahne, Joghurt, Dips, Speisequark, Schichtkäse, Quarkspeisen, Schmand, Buttermilch und Trinkmilch, Osteländer Käse, Butter-schmalz – das Sortiment ist einfach köstlich!

Inmitten sattgrüner, saftiger Weiden zwischen Cuxhaven und Stade liegt die kleine, genossenschaftliche Molkerei Hasenfleet. Hier werden seit 1919 nach Omas Rezepten und in liebevoller Handarbeit frische, naturbelassene Produkte aus Milch produziert. Die frische Rohmilch stammt durchweg von Bauern aus der Region rund um die Molkerei.

Inzwischen ist die Molkerei Hasenfleet bis weit über die Grenzen Niedersachsens hinaus bekannt für ihre feinen, traditionellen Produkte. So zum Beispiel „buttert“ man dort noch nach altem Sauer-rahm-Rezept im richtigen Butterfass.

Hier werden noch alle Produkte ohne Konservierungsstoffe und Stabilisatoren im Milchanteil hergestellt, die Rohmilch wird pasteurisiert aber nicht homogenisiert.

BESTE WARE, BESTE ZUTATEN, BESTER GESCHMACK

Erste Qualität, herausragender Geschmack und unbedingte Frische: dafür stehen alle Produkte der Molkerei Hasenfleet. Von der legendären Schlagsahne bis zum Speisequark, von der Trinkmilch bis zum Käse, vom Joghurt bis zum Schmand, jedes einzelne Produkt schmeckt so, wie

es schmecken soll – natürlich und einfach lecker. Zweimal wöchentlich wird die frische Ware an Hotels, Gastronomen und den guten Einzelhandel ausgeliefert. Aber auch auf

den Wochenmärkten in Cuxhaven, Otterndorf, Cadenberge, Stade und Bremerhaven präsentiert die Molkerei Hasenfleet ihre frischen Köstlichkeiten. (GA)

Die Molkerei Hasenfleet ist berühmt für ihre Schlagsahne – denn dort wird sie noch ganz und gar traditionell hergestellt. Das Resultat: Hervorragender Geschmack und besonders hohe Festigkeit ohne jedes Zusatzmittel wie z.B. Carragen. Foto: AdobeStock



Norddeutsche Kühe auf saftigen, grünen Weiden zwischen Elbe und Weser.

Norddeutsch. Köstlich. Gesund.



Fotos 1, 2, 4, 5: Oostwind Barbara Schubert, Foto 3: AdobeStock

Molkerei Hasenfleet eG · Hasenfleet 3 · 21787 Oberndorf · Tel. 04772-296 · www.molkerei-hasenfleet.de

KREATIVE KÜCHE AM
STRAND VON DUHNEN

LUST AUF »SEELUST«

Das Hotel »Seelust« in Duhnen – ein Begriff nicht nur in Cuxhavens Welt der Gastronomie. Das 4-Sterne-Haus hat 77 Zimmer und 6 Suiten und liegt nur einen Steinwurf entfernt vom Nordseestrand. Das Hotel ist seit 90 Jahren im Besitz der Familien Hansen und Harras, Gastronomen in der 3. Generation. Neben Michaela Hansen und Heide Harras sind es die beiden Küchenmeister Nils und Jörg Hansen mit ihrer Kochbrigade, die immer wieder neue Qualitätsmaßstäbe setzen und den Gaumen ihrer Gäste verwöhnen. Gelernt haben sie ihr Handwerk im Hamburger Atlantic, dessen Name für sich selber spricht.

Neben dem Hotelbetrieb bietet die »Seelust« eine breite Palette an kulinarischen Köstlichkeiten. Ob Familienfeier, Hochzeit, Jubiläum, Weihnachtsfeier, Firmenevent, Cateringservice oder Tagung – wer den Seelust-Service bucht, geht auf Nummer Sicher.

Das Top-Restaurant in der »Seelust« – Quality first!

Aber auch der ganz normale Gast, der einfach nur wieder einmal gut Essen gehen möchte, ist in diesem Hause



Neu auf der Karte – Angeräuchertes Lachstatar mit Mango und Gurke, Meerrettich-Schaum und Pumpernickelerde. Foto: Hansen

genau richtig. Hier findet man auf der Karte alles, was das kulinarische Herz begehrt. Und alles frisch und schmackhaft aus regionalen Betrieben. Der Beweis für die besonders hohe Genussqualität des Hauses: Auch viele Cuxhavener kommen zum Essen hierher!

Kochen aus purer Leidenschaft

In der Speisekarte findet der Gast Gerichte, die eine Symbiose sind aus den Kochideen aller Generationen, die das Haus seit 90 Jahren betreiben. Was gut ist, bleibt erhalten, was dem wechselnden gastronomischen Zeitgeist nicht mehr entspricht, wird von der Karte gestrichen.

Übrig bleiben neue Kreationen aber auch viele leckere Klassiker, modern interpretiert. So ist für jeden Gast, aber auch für jeden Geldbeutel etwas dabei. Was dann auf den Teller des Hauses kommt, zeugt vom handwerklichen Können und dem feinen Gespür für Aromen und Texturen, das typisch ist für die Küche der Seelust. Doch die hohe Kochkunst muss nicht zwangsläufig in mehrgängigen Menüs gipfeln. Denn wer gut kochen kann, macht sogar aus einem profanen Hering ein Festessen. Ob Köstlichkeiten aus der Region oder international geprägte Küche – wenn Hansens Kochbrigade am Herd



Vater und Sohn in 3. Generation: Nils und Jörg Hansen kreieren liebevoll und kreativ die leckersten Gerichte für jeden Geschmack. Foto: GA

steht, schmeckt's. Und für die Zukunft ist auch gesorgt. Denn neun Auszubildende lernen ihr Handwerk von der Pike auf bei Sohn Nils und Vater Jörg Hansen. (GA)





Hotel Seelust

Das elegante Komforthotel am Strand



Lassen Sie sich
kulinarisch verwöhnen!



Leckere Spezialitäten von der Küste



Foto: Edeka

TYPISCH NORDDEUTSCH – »SCHNÜÜSCH«

Schnüüsch oder auch Schnüsch ist eine an der ganzen Nordseeküste beliebte Gemüsesuppe oder auch Eintopfgericht, bei dem dicke und grüne Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi und Karotten in Milch gekocht werden.

Das gewürfelte Gemüse kann auch getrennt in wenig Salzwasser gedünstet und die Milch erst zum Schluss mit erhitzt werden. Dabei sollten die unterschiedlichen Garzeiten der Gemüse beachtet werden.

Für das Gericht typische Gewürze sind viel Petersilie, etwas Bohnenkraut und weißer Pfeffer. Ein großzügiges Stück Butter darf auf keinen Fall fehlen.

Das Gericht wird mit typischen Beilagen wie ein guter roher Schinken – zum Beispiel Katenschinken – oder eingelegtem Hering serviert. Mancherorts werden auch Speckschwarten oder Schweinebacke dazu gekocht. Aber auch als komplett vegetarische Variante ist Schnüsch sehr beliebt.

Der Ursprung dieses Gerichts liegt in Angeln, der Landschaft zwischen Schleswig und Flensburg an der Ostsee. Unter dem Namen Snysk ist es auch in Dänemark bekannt. Wegen seiner Zutaten, die vorzugsweise frisch aus dem Garten sein sollten, gilt es als typisches Sommeressen. (GA)



Foto: AdobeStock

DEFTIG AUF DEN TELLER – »PANNFISCH«

Pannfisch (Plattdeutsch „Pannfis“, Hochdeutsch Pfannenfisch), ist ein traditionelles Gericht der norddeutschen Küche. Es besteht aus gebratenen oder gegarten Fischstücken ohne Kopf, Bratkartoffeln und Senfsoße.

Pannfisch wurde früher als Resteessen zubereitet, nämlich dann, wenn vom Vortag noch Fisch oder Kartoffeln übrig waren. Es wurden aber auch Reste und Abschnitte von Frischfisch verwendet, die im Fischhandel preiswert zu haben waren.

In historischen Rezepten wurden die Fischstücke in Brühe gegart, mit kross gebratenen Bratkartoffeln in der Bratpfanne vermengt und mit einer dicken, mit Mehl gebundenen Senfsoße angerichtet. Wenn der Fisch nicht mehr „so ganz frisch“ war, musste die Soße den Geschmack der Fischreste gnädig überdecken ...

Die wohl bekannteste Version ist der Hamburger Pannfisch. Aber auch der Helgoländer Pannfisch, der mit deutlich weniger Gemüse, auf keinen Fall aber ohne die separate, deftige Senfsoße und Nordseekrabben auskommt, ist ausgesprochen lecker.

Inzwischen ist das „Arme-Leute-Essen“ salonfähig geworden und wird in vielen Restaurants sogar mit Edelfisch serviert. (GA)

DIE FRISCHE MILCH GIBT'S AN DER MILCH-TANKSTELLE ...



Bevor unsere Frischmilch in Tetrapacks das Supermarktregal erreicht, hat sie bereits einen sehr weiten Weg zurückgelegt.

Die Milch muss zunächst in großen Tanklastern vom Bauernhof in die Molkerei gebracht werden. Dort wird die Milch aufwendig aufbereitet und in Tetrapacks abgefüllt.

Diese Tetrapacks werden dann von der Molkerei zu den jeweiligen Verteilerzentren gebracht, bevor sie schließlich ihren Weg in den Lebensmittelhandel oder in den Supermarkt antreten. Diese Milch hat also schon viele Kilometer und mehrere Tage oder Wochen zurückgelegt, bis sie ins heimische Glas gegossen wird. Bei der

Milch aus dem Automaten der Milchtankstelle ist der Weg von der Kuh bis zum Kunden wesentlich kürzer. Rohmilch, die direkt am Hof verkauft wird, darf zum Beispiel maximal vom Vortag stammen und fließt sozusagen fast direkt aus dem Euter der Kuh in das mitgebrachte Gefäß. (GA)

- einfach köstlich...



SCHWER IM KOMMEN – »STECKRÜBEN«

Besonders in den Nachkriegsjahren war die Steckrübensuppe für viele Menschen ein wichtiges Nahrungsmittel. Während des Wirtschaftswunders galt sie als „Arme-Leute-Essen“ und stand kulinarisch lange Zeit im Abseits.

Seit ein paar Jahren ist die Steckrübe jedoch wieder groß im Kommen und als klassischer Steckrübeneintopf sehr beliebt – und das vollkommen zu recht.

Die Steckrübe mit ihrem mild-nussigen Geschmack harmonisiert nämlich hervorragend mit anderen Wurzeln und Knollen und eignet sich perfekt als Eintopfgemüse.

Da die Steckrübe eine große Menge Vitamin C enthält, stärkt sie außerdem die Abwehrkräfte, was gerade im Herbst und im Winter nicht zu verachten ist. Als Fleischeinlage nimmt der Norddeutsche gerne Schweinebauch, man kann jedoch auch anderes Fleisch verwenden. Zum Beispiel Kassler oder Mettenden schmecken darin hervorragend.

Durch die übersichtliche Zutatenmenge und die einfache Zubereitung können auch Ungeübte diesen nahrhaften und wohlschmeckenden Eintopf leicht zubereiten.

Übrigens – aufgewärmt schmeckt der Eintopf noch besser. (GA)



TYPISCH NORDDEUTSCH – EIN HERBES, KÜHLES PILS

Hier, wo das Wetter rau und windig ist, greifen die Menschen gern zu einem herben Bier, dem Pils. Es hat eine goldgelbe, klare Farbe und eine deutliche Bitternote. Der Körper ist schlank bei einem Alkoholgehalt von 4 % bis 5 %. Aber auch viele andere Biersorten wie Export und Lager, Porter und Stout sowie viele Craft-Biere aus regionalen Brauereien – zum Beispiel American Pale Ale – werden an der Nordseeküste genossen. Prost!

REZEPT VON DER TITELSEITE:

GEGRILLTE JAKOBSMUSCHELN



Für die Marinade:

2 Limetten, 6 Stiele Zitronenthymian, 1 Bund Koriander, 10 EL Olivenöl, ½ TL Salzflöcke, ½ TL Agavendicksaft

Für das Grillgut:

16 Jakobsmuscheln, 4 Köpfe Pak Choi, 6 Austernpilze

Zubereitung:

① Für die Marinade Limetten abreiben und den Saft auspressen. Die Blättchen vom Zitronenthymian abzupfen. Koriander waschen, trockenschütteln, vier Stiele zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein schneiden. Limettensaft und- abrieb, Zitronenthymian, Koriander und Agavendicksaft mit Olivenöl mischen. Die Marinade salzen und zu gleichen Teilen auf zwei Schüsseln aufteilen.

② Jakobsmuscheln in die Marinade der ersten Schüssel geben, ca. 10 Minuten ziehen lassen, und anschließend je 4 Jakobsmuscheln auf insgesamt vier Spießen platzieren.

③ Pak Choi putzen und längs halbieren. Pilze putzen. Pak Choi und Pilze durch die Marinade der zweiten Schüssel ziehen und beiseitelegen. Die restliche Marinade aus dieser Schüssel aufheben.

④ Jakobsmuscheln und Pilze für 1-2 Minuten von jeder Seite bei starker Hitze auf dem Grill grillen. Nachdem die Jakobsmuscheln einmal gewendet wurden, Pak Choi mit auf den Grill geben und unter ständigem Wenden mitgrillen bis die Jakobsmuscheln fertig sind.

⑤ Jakobsmuscheln mit dem Pak Choi, Pilzen und der übrig gebliebenen Marinade servieren und mit dem restlichen Koriander garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen dieses leckeren EDEKA-Rezepts und guten Appetit!

DIE GRILLSAISON IST ERÖFFNET – ES DARF WIEDER GEBRUTZELT WERDEN!

ACHT HEISSE TIPPS FÜR KÖSTLICHEN GRILLGENUSS



Fotos: AdobeStock

Sobald das Wetter es erlaubt, sind draußen die Grills in Aktion. Für Abwechslung auf dem Rost sorgen neben Steaks, Würstchen und Co. auch Gemüse, Kartoffeln und Obst. Doch falsche Handhabung am Grill ist riskant, etwa wenn sich durch auf die Glut tropfendes Fett krebserregende Stoffe bilden oder krank machende Keime durch unsachgemäßen Umgang mit Lebensmitteln übertragen werden. Hier ein paar Tipps für ungefährliche Gaumenfreuden am Grill:



Eine leckere Alternative – nicht nur Fleisch oder Fisch lassen sich köstlich auf dem Grill zubereiten. Gemüse und Obst sind eine ebenso leckere Beilage, und schmecken gegrillt auch solo. Sogar viele vegane Produkte eignen sich für den Grill. Foto: AdobeStock

Tipp 1: Nicht immer nur Fleisch
Fleisch, Würstchen, Fisch, Käse und Co. sind für viele der Inbegriff des Grillvergnügens. Besser ist:

Essen Sie sich an leckeren Gemüse- und Salatbeilagen satt und genießen Sie die tierischen „Highlights“ bewusst und in Maßen. Weniger Wurst und Fleisch ist gesünder und lässt finanziellen Spielraum für eine bessere Haltungskennzeichnung, ein Tier-schutzlabel oder Bioqualität.

Auch Käse gibt es in verschiedenen Varianten für den Grill. Keinesfalls sollte er in

Alufolie gewickelt werden, da sonst Aluminium herausgelöst werden kann!

Wird Käse bereits in Aluscheiden verkauft, sind diese in der Regel speziell beschichtet.

Gepökelt gehört nicht auf den Grill. Denn beim Erhitzen von Kassler oder Räucher-speck, Fleisch- und Bockwurst oder Leberkäse können aus dem Nitritpökelsalz krebserregende Nitrosamine entstehen.

Tipp 2: Grillvarianten – vegetarisch lecker!

Im Handel findet man eine Fülle vegetarischer Fleisch-ersatzprodukte.

Aber auch die Gemüse- und Obsttheke bieten eine reiche Auswahl: Festfleischige, saftige Gemüsearten – etwa Zucchini, Auberginen, Cock-tailtomaten, Champignons,

Fenchel, Spargel, Maiskolben, Paprika, Kürbis, Kartoffeln oder Zwiebeln – eignen sich hervorragend zum Grillen: Gemüse mit Öl bestreichen, dickere Ware vorher in Scheiben schneiden oder vorgaren.

Einfache Desserts vom Rost sind Äpfel, Birnen, Bananen, Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Aprikosen, Ananas oder Mangos. Fünf Minuten auf dem Grill und sie besitzen ein besonderes Aroma.

Komplett wird ein gesundes und kalorienmoderates Grill-buffet durch frische Salate, Gemüsesticks mit Dips, Fo-lienkartoffeln und Brot.

Tipp 3: Richtig würzen

Fleisch, Fisch oder Gemüse erst nach dem Grillen salzen, verliert das Grillgut Wasser, wird trocken und leidet am Geschmack. Wer Alu-Grill-schalen oder Alufolie ver-

wendet, sollte später auf dem Teller würzen, denn Salz und Säure lösen Aluminium und übertragen es aufs Grillgut.

Um das Austrocknen zu verhindern, sollte das Grillgut dünn mit hitzestabilem Öl bestrichen werden.

Grillsachen mit würziger Marinade am besten selber einlegen, weil hierbei auf Zusatzstoffe verzichtet wird und die Beschaffenheit von Fleisch und Fisch besser beurteilt werden kann. Die Grillwaren vollständig mit der Marinade bedecken, zwischen 30 Minuten bis zu 24 Stunden im Kühlschrank einwirken lassen! Regel hierbei: Fischfilets nur kurz, zarte Steaks und Filets wenige Stunden und je dicker das Fleischstück umso länger marinieren. Vor dem Grillen die Marinade gut abtupfen!

Tipp 4: Grillhygiene

Rohe tierische Lebensmittel können krankheitserregende Keime enthalten. Bei gut durchgegrillten Steaks sind Bakterien kein Problem. Um eine Übertragung von Keimen von roh auf gegart zu vermeiden, verschiedenes Besteck und Teller verwenden. Hände, Geräte und Flächen, die mit rohem Fleisch, Fisch oder Marinaden in Kontakt waren, gut säubern.

Tipp 5: Grillgerät

Während eingefleischte Grillfans gerne offenes Holzkohlefeuer entfachen, das dem Grillgut den typischen Geschmack verleiht, schätzen andere die kurze Vorheizzeit von Gas- und Elektrogeräten. Durch den fehlenden Rauch entstehen hierbei weniger



Sebastian Lege – der beliebte Food-Experte aus dem Fernsehen – liebt die spanische Plancha. Dabei liegt das Grillgut nicht über der offenen Flamme, sondern wird schonend auf der heißen Stahlplatte zubereitet. Marinaden und Bratensaft tropfen nicht ins Feuer, sondern sammeln sich in der Auffangtasse und sind die Basis für eine perfekte Sauce. Foto: justus/akz-o

gesundheitsschädliche Stoffe, und es gibt keine Asche zu entsorgen. Von Einweg-Grills raten wir ab, sie verursachen unnötig viel Abfall.

Tipp 6: Grillplatz

Jeder Rost braucht einen sicheren und festen Standplatz.

Ein mit Holzkohle betriebener Grill darf jedoch niemals in der Garage oder in Räumen angefacht werden – auch nicht, wenn Fenster oder Türen geöffnet sind. Das entstehende Kohlenmonoxid kann zu tödlichen Vergiftungen führen.

Tipp 7: Grilltechnik

Als Brennmaterial für den Holzkohlegrill nur Holzkohle oder -briketts verwenden! Altpapier oder Holz hingegen können beim Abfackeln krebs-

erregende Stoffe entwickeln, die sich mit dem Rauch auf die Grillwaren legen. Den Grill rechtzeitig mit Holzkohle anheizen und so lange durchglühen lassen, bis sich eine weiße Ascheschicht gebildet hat. Fleisch, Fisch oder Gemüse erst auflegen, wenn kein Rauch mehr aufsteigt.

Auf Holzchips zum Aromatisieren des Grillguts sollten Sie verzichten. Durch das unvollständig verbrannte Holz kann das Grillgut mit schädlichen Verbrennungsprodukten angereichert werden.

Damit kein Fett in die Glut oder auf die Heizschlange gelangt, sollte das Grillgut auf Grillschalen, am besten aus Edelstahl oder mit emaillierter Oberfläche, gelegt werden. Verzichteten Sie außerdem auf

das ständige Bestreichen mit Marinade oder das Bespritzen mit Bier! Verkohlte Stellen an gegrilltem Fleisch, Gemüse oder Obst sollten nicht verzehrt werden!

Tipp 8: Grillkohle

Bei Grillkohle und -briketts Produkte aus Deutschland bevorzugen und auf Zeichen für nachhaltige Waldwirtschaft achten, wie etwa das FSC-Siegel. Nicht näher gekennzeichnete Grillkohle kann auch durch Raubbau an Urwäldern entstanden sein.

Grillkohle aus Reststoffen wird umweltfreundlich ohne die Zerstörung von Wäldern gewonnen. Mittlerweile gibt es auch Grillbriketts aus Olivenkernen, Maisspindeln oder Kokosnussschalen.

(Quelle: Verbraucherzentrale/GA)



Perfekt ausgestattet für den Sommer

Das Team der Fleischerei Busse liefert regionale Fleischwaren in Top-Qualität zu günstigen Preisen. Aus gegebenem Anlass: Fleisch von Tönnies verarbeiten wir zu 97 % in der Cux-Fleisch GmbH und nicht in der Busse.



Fleischerei Busse
Präsident-Herwig-Str. 10-14
27472 Cuxhaven
Tel: 04721/72080
info@cuxfleisch-busse.de

SCHNELL & EINFACH

GEGRILLTE ARTISCHOCKEN

Ob als feine Vorspeise oder als elegante Beilage – die Zubereitung von gegrillten Artischocken ist gar nicht schwer! Hier ein tolles Grillrezept:

Zutaten für 4 Portionen:

Zum Garnieren: Einige Blätter Basilikum

Für die Artischocken: 8 kleine Artischocken, 50 ml Zitronensaft

Für die Vinaigrette: 200 g Tomate, 80 g Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Tomatenessig (alternativ Obstessig), Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, kalt gepresst, 1 EL Basilikum

Zubereitung

1 Für die Vinaigrette Tomate halbieren, Stielansatz und

Samen entfernen – letztere durch ein Sieb passieren, den entstandenen Saft beiseite stellen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Tomatenessig und Tomatensaft mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, bis sich die Salzkristalle aufgelöst haben. Olivenöl einrühren, Tomatenwürfel, Schalotten, Knoblauch und fein geschnittenen Basilikum zugeben und miteinander vermengen.

3 Von jeder Artischocke die Blätter am Stiel abschneiden, den Stiel bis auf etwa 10 cm kürzen, kleine harte Blätter rund um den Stielansatz



Gegrillte Artischocken – nicht nur optisch ein Gedicht. Foto: Edeka

abzupfen. Stachelige Spitzen der äußeren Blätter zu etwa 1/3 gleichmäßig abschneiden, den Stiel schälen. Die Artischocken längs halbieren, eventuell vorhandenes Heu entfernen. Die Artischocken dann sofort in mit Zitronensaft versetztes Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

4 Artischocken aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem vorgeheizten Grill legen und ca. 10 Minuten grillen. Dabei öfters wenden.

5 Mit der Tomaten-Vinaigrette anrichten und nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Rezept: Edeka

EXKLUSIV & DELIKAT

PULLED PORK VOM GRILL

Ein butterweiches und saftiges Pulled Beef zuzubereiten, kostet Zeit. Doch es lohnt sich!

Zutaten für 8 Portionen:

Für die Marinade:

100 ml Apfelessig, 100 ml Weißwein, 4 EL Worcestersauce, 2 TL Paprikapulver, 2 TL Pfeffer, gemahlen

Für das Beef:

2 1/2 kg Rindernacken

Für den Rub (Würzmischung):

20 g Zucker, 3 EL Paprikapulver, 1 EL Pfeffer, 3 TL Zwiebelpulver, 3 TL Cayennepfeffer, 1 Handvoll Räucherchips

Für die Glasur:

50 g Zucker, braun, 100 ml Apfelessig, 600 ml Ketchup, 80 ml Worcestersauce, 3 EL Zuckerrübensirup, 2 EL Senf, 2 EL Tabasco, 1 Blatt Lorbeer, 200 ml Weißwein, 5 EL Sojasoße, 1 Schuss Apfelsaft

Utensilien:

Spritze für die Marinade, Räucherbox (ein kleiner Behälter, der mit Räucherchips oder -pellets gefüllt wird und auf den Grillrost gestellt wird), Butcher Paper, elektrisches Fleischthermometer.

Zubereitung:

1 Für die Marinade Apfelessig, Weißwein, Worcestersauce, Paprikapulver und Pfeffer zusammen aufkochen. Abkühlen lassen, in eine Marinadenspritze füllen und gleichmäßig in das Fleisch hineinspritzen.

2 Für den Rub Zucker, Paprikapulver, Pfeffer, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer und Salz vermengen. Sorgfältig in das Fleisch einmassieren. Fleisch abdecken und ca. 4 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

3 Für die BBQ-Soße den braunen Zucker karamellisieren



Pulled Pork vom Grill – einfach unbeschreiblich köstlich. Foto: Edeka

und mit Apfelessig ablöschen. Ketchup, Worcestersauce, Rübensirup, Senf, Tabasco und Lorbeerblatt hineingeben. BBQ-Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt.

4 Für die Glasur die Soße mit Weißwein, Sojasauce und Apfelsaft aufkochen.

5 Die Räucherchips ca. 40 Minuten in Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen und in die Räucherbox geben.

6 Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten, auf ca.

120-130 Grad einregeln. Die Räucherbox (gibt's im Fachhandel) in den Grill geben. Fleisch auf das Rost legen und 2,5 Stunden räuchern lassen.

7 Das Pulled Pork mit einem Teil der Glasur bestreichen und in Butcher Paper einpacken. Weitere 10-12 Stunden garen.

8 Bei einer Kerntemperatur von 93-95 Grad ist das Fleisch fertig. Pulled Beef zerrupfen und die restliche Glasur darüber geben. Rezept: Edeka

Edeka S. Golly

27474 Cuxhaven • Tel. 04721-51333

Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 8-20 Uhr

Wir  Lebensmittel





5. JUNI BIS 30. JULI:
»SPARE-RIBS-BBQ« IM
BISTRO KAMP'S DUHNEN

BBQ IM »BISTRO KAMP'S«

SPARE-RIBS

Foto: iStock

In den USA sind Spare-Ribs ein „Muss“ bei jedem Barbecue. Auch bei uns haben sich Spare-Ribs inzwischen als echter Leckerbissen durchgesetzt und sollten bei keiner Grillparty fehlen. Sie werden auf einem Grill ganz langsam zubereitet und mit einer speziellen BBQ-Sauce serviert.

Das Geheimnis des Genusses liegt in der Kombination aus beidem, nämlich Qualität der Spare-Ribs und Sauce.

Wichtig zu wissen: Original Spare-Ribs stammen nicht vom Karree des Schweins.

Sie sind größer als Karree-Rippchen, deutlich fleischiger und grobfaseriger. Und sie wollen lange, lange bei mäßiger Temperatur auf dem Rost verweilen, um dann so zart zu werden, dass man das Fleisch mit den Fingerspitzen vom Knochen pflücken kann.

Im Bistro Kamp's bereitet man Spare-Ribs auf ganz besonders delikate Weise zu – das Ergebnis: Wenn man einmal angefangen hat, mag man gar nicht mehr aufhören. Eine coole Sache oder anders: Coolinarik pur!

Natürlich trägt auch das spannende, malerische Ambiente des Bistros direkt an der Duhner Strandpromenade bei zu einem BBQ-Genuss, den man nicht so schnell vergessen wird.

Aber nicht nur Barbecue ist angesagt im Bistro Kamp's. Eine lukullische Auswahl an außergewöhnlichen Gerichten verzaubert den Gast und beschert ihm unvergessliche Momente und kulinarische Gaumenfreuden.

Im Bistro Kamp's trifft Genuss auf Urlaubsfeeling – im großzügigen Terrassenbereich be-

gleitet von einer frischen Nordseebrise. Wohlfühlklima pur!

Neben vielen leckeren Gerichten lässt auch die Getränkekarte kaum einen Wunsch offen und bietet für jeden Geschmack etwas. Ein frisch gezapftes, kühles Bier? Ein Glas Wein? Ein Digestif? Ein fancy Cocktail? Ein Gläschen Crémant? Es ist an alles gedacht (GA)



Foto: AdobeStock

MITTWOCHS IST B & B-TAG

Hamburger, Cheeseburger
oder Falafel-Hummus-Burger
und 0,3l Bier

14 EUR



sky

Kamp's
BISTRO
LOUNGE
BAR

Ab 11 Uhr geöffnet

Kristian Kamp e.K.
Duhner Strandstraße 9 • 27476 Cuxhaven
04721/403-580 • www.bistro-kamps.de



KÜCHENTIPPS & TRICKS

WAS HOBBYKÖCHE VON PROFIS LERNEN KÖNNEN



In einer Profiküche muß es schnell gehen. Jeder Handgriff zählt. Profitieren Sie von den Tipps und Tricks mit denen Profiköche arbeiten. Es lohnt sich! Foto: AdobeStock

1 DER SICHERE FRISCHE-TEST FÜR EIER



Von außen geicht ja ein Ei dem anderen und ob es frisch ist oder nicht, kann man optisch nicht erkennen. Es gibt aber einen einfachen Trick, der zeigt, wie frisch es ist: Legen Sie es in ein mit Wasser gefülltes Glas und beobachten Sie, was passiert. Bleibt es am Boden liegen, ist es frisch. Ein etwa 7 Tage altes Ei richtet sich mit dem stumpfen Ende leicht auf. Ein 3 Wochen altes Ei steigt an die Oberfläche.

2 ZU TROCKENEN KUCHEN RETTEN



Rührkuchen zu trocken geraten? Drehen Sie ihn „auf den Rücken“, stechen mit einem Schaschlikspieß viele kleine Löcher hinein und gießen vorsichtig geschmacklich passenden Fruchtsaft oder Likör darüber. So wird der Kuchen wieder schön saftig.

3 WIE SIE KOHLGERUCH VERMEIDEN KÖNNEN



Kohl verursacht beim Kochen einen unangenehmen Geruch. Dieser lässt sich stark abmildern, wenn Sie dem Kochwasser ein kleines Glas Milch zufügen.

4 WIE SIE ZU SCHARFES ESSEN RETTEN KÖNNEN



Es gibt kaum ein schärferes Lebensmittel als Chili. Ist zu viel davon ins Essen geraten, gibt es folgende Möglichkeiten zur Rettung:

1. Ein Löffel Honig hilft, wenn das Gericht nur ein wenig zu scharf ist.
2. Strecken Sie das Essen mit Sahne, Brühe oder Wein. Das bindet die Schärfe.
3. Geben Sie rohe Kartoffeln oder Möhren in das überwürzte Gericht und kochen Sie das Gemüse eine Weile mit. Vor

dem Servieren entfernen Sie die mitgekochten Kartoffeln oder Möhren.

4. Wenn Sie genug Zutaten haben, kochen Sie das gleiche Gericht noch einmal völlig ungewürzt nach und geben Sie anschließend beides zusammen. Servieren Sie Brot und Sahnejoghurt als Beilage.

5 DEN ZU ZÄH GERATENEN BRATEN RETTEN



Ein teurer Braten und dann ist es passiert: Das Fleisch ist zäh! Was kann man tun? Schneiden Sie den Braten in dünne Scheiben und lassen Sie diese eine Weile in der Sauce durchziehen. Bei Rindfleisch kann die Ursache auch eine zu geringe Gardauer sein. Geben Sie einem Rinderbraten immer genug Zeit.

6 WIE SIE FETTSPRITZER VERMEIDEN



Das ist wohl jedem schon passiert: Man brät ein leckeres Steak und danach ist mehr Fett auf dem Herd als in der Pfanne. Dies zu vermeiden, ist ganz einfach! Achten Sie als erstes darauf, dass die Oberfläche des Bratgutes so trocken wie möglich ist, und verwenden Sie ein gutes, hitzebeständiges Öl.

Streuen Sie etwas Salz ins Öl, bevor sie das Fleisch oder das Gemüse hineingeben. Salz bindet das restliche Wasser in der Pfanne und verhindert damit Fettspritzer.

7 SCHIMMELBILDUNG BEI KÄSE VERMEIDEN



Käse und Nässe vertragen sich nicht, denn Käse hat es gerne luftig, kalt und feucht. Er sollte deshalb im Kühlschrank bei ca. 5-10 °C gelagert werden, idealerweise in beschichtetem Einschlagpapier. Wenn Sie ein Käsestück dennoch in einer Frischhaltebox aufbewahren möchten, sollten Sie dafür sorgen, dass sich kein Kondenswasser in dem Behälter absetzt, denn das fördert die Schimmelbildung. Der Profi-Tipp: Legen Sie einfach ein paar trockene Nudeln mit in den Behälter. Sie saugen überschüssige Feuchtigkeit auf, ohne den Käse auszutrocknen.

8 SALZ IST DER IDEALE KÜHLTURBO



Sie haben vergessen, den Sekt kalt zu stellen? Kein Problem! Geben Sie in einen mit Eis gefüllten Sektkübel eine Handvoll grobkörniges Salz. Das Salz beschleunigt den Wärmeaustausch zwischen Wasser im Kübel und dem Inhalt in der Flasche. Der Sekt kühlt in kurzer Zeit ab.

Zusätzlich können Sie die Gläser vor dem Einschenken in den Kühlschrank stellen oder unter kaltem Wasser abspülen.

9 SO BLEIBEN AVOCADOS IMMER SCHÖN FRISCH



Aufgeschnittene Avocados werden an der Luft schnell braun. Damit dies verhindert wird, pinseln Sie die Schnittfläche mit Olivenöl oder Zitronensaft ein.

Noch wirksamer: Sie schneiden eine Zwiebel in grobe Stücke, geben sie in eine luftdicht schließende Frischhaltedose und legen darauf die Avocado mit der Schnittfläche nach oben. Deckel drauf und ab in den Kühlschrank. Die Ausdünstungen der Zwiebel sorgen dafür, dass die Avocado auch nach drei Tagen kaum braune Stellen bekommt. Der Zwiebelgeruch überträgt sich dabei nur kaum.

10 KEINE MEHLKLÜMPCHEN IN DER SAUCE



Geben Sie das Mehl nicht direkt in die Sauce, sondern lösen Sie es vorher in etwas kaltem Wasser auf. Dann in einem geschlossenen Gefäß schütteln oder mit dem Schneebesen verrühren und in die Sauce geben. Die Sauce muss zum Kochen gebracht werden, damit der mehligte Geschmack verschwindet.

11 VERSALZENE SUPPEN KANN MAN RETTEN



Zu viel Salz in der Suppe? Hier ist die Rettung: Geben Sie ein paar Scheiben einer rohen

Kartoffel in die Suppe, kochen Sie die Suppe noch einmal auf und fischen Sie die Kartoffelscheiben anschließend wieder heraus – fertig!

12 WEICHE BUTTER IN REKORDZEIT



Man braucht weiche Butter und hat keine Zeit, sie bei Zimmertemperatur weich werden zu lassen. Was tun?

1. Die Butter – nur für ein paar Sekunden – in die Mikrowelle zu stellen. Die Butter darf nicht flüssig werden, sonst fängt sie an, zu spritzen.

2. Kalte Butter in Stücke schneiden und auf einen Teller legen. Einen großen Becher aus Glas oder Keramik mit heissem Wasser erwärmen, abtrocknen und über die Butterstücke stülpen. In kurzer Zeit ist die Butter weich.

13 EIGELB UND EIWEISS TRICKREICH TRENNEN



Das Trennen von Eigelb und Eiweiß sieht bei Profiköchen so einfach aus. Weniger Geübten ist das Trennen mithilfe der Schalenhälften oft zu „gefährlich“.

Hier hilft ein ganz einfacher Trick: Setzen Sie einen Trichter auf ein Glas oder einen Becher und schlagen Sie das Ei darüber auf. Das Eiweiß läuft dann zwangsläufig durch den Trichter in den Becher, während das Eigelb oben bleibt.

★ ★ ★ BUCHTIPP ★ ★ ★

Regional, saisonal, nich'egal:
das Wattenmeer tischt auf!

»WATT'N KOCHBUCH«



»Watt'n Kochbuch« Wer unter diesen 74 Rezepten nicht sein zukünftiges Lieblings-Essen findet, hat die Nordseeküste nicht verdient...

Dieses tolle Buch zeigt die Vielfalt der Küche im Nordwesten Deutschlands: vom traditionellen Familiengericht wie dem herzhaften Kartoffel-Karotten-Eintopf Wuddel-dick oder »updrögt« (aufgetrockneten) Bohnen bis zu modern interpretierten und veganen Superfoodrezepten gibt es hier so manche Köstlichkeit zu entdecken. Ganz nebenbei lädt das Watt'n Kochbuch dazu ein, mehr über die Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer zu erfahren. Lernen Sie typische Produkte kennen, und begeben Sie sich auf eine Reise zu Menschen, die diese regional erzeugen, verarbeiten und verkaufen. Die Biosphärenregion steht dabei nicht zuletzt auch für nachhaltige Produktion – und verknüpft in ihrem Kochbuch Genuss und gesellschaftliches Engagement.

Watt'n Kochbuch, 168 Seiten, ISBN 9783987260261, gebundene Ausgabe € 29,00. Erhältlich bei OLIVA, Cuxhaven.

Ihre Buchhandlung in Cuxhaven
oliva

Kaemmererplatz 2 | 27472 Cuxhaven | 04721 - 39 59 99
info@oliva.de | www.oliva.de – Ihr online-shop

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 9.00 – 18.00 Uhr | Sa.: 10.00 – 17.00 Uhr

WAS GÄSTE DÜRFEN
UND WAS NICHT

IHR RECHT IM RESTAURANT



Gäste müssen nicht alles schlucken. Zu lange aufs Essen oder die Rechnung gewartet? Gäste haben beim Restaurantbesuch viele Rechte, aber auch Pflichten.

Ist eine Tischreservierung im Restaurant verbindlich?

Haben Sie in einen Tisch reserviert, sollten Sie auch zum vereinbarten Zeitpunkt erscheinen. Denn tauchen Sie trotz Tischreservierung nicht auf, kann der Wirt Schadenersatz von Ihnen verlangen.

Sind Angaben auf der Speisekarte verbindlich?

Sind Sie auf der Speisekarte fündig geworden und geben eine Bestellung auf, sollten Sie sich nicht zu früh freuen. Ankündigungen auf Speisekarten sind unverbindliche Angebote. Der Wirt braucht den Wunsch nur zu erfüllen, wenn er die bestellten Speisen und Getränke vorrätig hat. Sind etwa die auf der Karte angepriesenen frischen Austern ausverkauft, müssen Sie das akzeptieren.

Wie lange müssen Gäste auf das Essen warten?

Als Gast müssen Sie überlange Wartezeiten nicht dulden. Kommt das Essen erheblich zu spät auf den Tisch, können

Sie den Preis herabsetzen. So durften Restaurantbesucher nach einem Urteil des LG Karlsruhe für eine Verspätung von mehr als 1,5 Stunden die Rechnung um 30 Prozent kürzen (Urteil v. 12. Mai 93, Az. 1 S 196/92). Eine Wartezeit von 30 Minuten müssen Sie aber normalerweise hinnehmen.

Was können Gäste bei schlechtem Essen oder miesen Service tun?

Speisen und Getränke müssen von guter Qualität und einwandfrei zubereitet sein. Verdorbene Lebensmittel wie schimmlicher Käse oder Salat mit ranzigem Öl dürfen Sie reklamieren. Beanstanden können Sie auch alles, was unüblich ist, so etwa noch fast rohe Nudeln, versalzenen Fisch oder eine kalte Suppe – wenn es nicht gerade eine Gazpacho ist.

Liegt etwas anderes auf dem Teller als bestellt wurde, brauchen Sie das ebenfalls nicht zu akzeptieren. So müssen Sie keinen Blumenkohl essen, wenn Sie Brokkoli geordert haben, oder an einem halbrohen Steak kauen, wenn Sie ein durchgegartes wollten.

Selbst mit viel zu kleinen Portionen oder einem schlechten

Service müssen Sie sich nicht zufrieden geben. Eine ruppige Bedienung mag für eine Kneipe noch akzeptabel sein, in einem Sterne-Restaurant könnte dafür eine Preisminderung berechtigt sein. Umgekehrt wird man in einem gehobenen Restaurant wohl mit kleineren Essensmengen rechnen müssen als in einer gut bürgerlichen Gaststätte.

Können Gäste bei schlechtem Essen weniger bezahlen?

Bei einer Reklamation muss der Wirt zunächst den Mangel beheben oder das Essen gegen ein einwandfreies Gericht umtauschen. Das noch rohe Steak muss der Koch also durchbraten und den runzligen Salat vom Vortag gegen einen frischen austauschen. Klappt das nicht, etwa weil kein frisches Grünzeug mehr da ist oder weil der Wirt sich weigert, können Sie als nächsten Schritt den Preis herabsetzen, sofern Sie überhaupt noch weiteressen wollen. Ist Ihnen der Appetit endgültig vergangen, dürfen Sie das Essen ohne Bezahlung zurückgehen lassen.

Die Rückgabe des Essens ist auch noch möglich, wenn sich der Mangel erst später zeigt. Kommt z.B. ein Fremdkörper

in der bereits zur Hälfte geleerten Dessertschüssel zum Vorschein, können Sie den Rest zurückgeben. Der Wirt kann dann aber theoretisch verlangen, dass Sie den Preis für den schon verzehrten, einwandfreien Teil des Gerichtes zahlen müssen.

Wie lange müssen Gäste im Restaurant auf die Rechnung warten?

Auf die Rechnung müssen Sie im Restaurant nicht unendlich warten. Reagiert der Kellner trotz mehrmaligen lauten Bitten nicht, zahlen Sie am besten an der Theke. Achtung: Verlassen Sie das Lokal ohne zu zahlen, sollten Sie wenigstens Name und Anschrift hinterlassen, damit der Wirt Ihnen die Rechnung zuschicken kann. Gehen Sie einfach, kann Ihnen das als strafbare „Zechprellerei“, angekreidet werden.

Wer haftet, wenn die Jacke im Restaurant gestohlen wird?

Auch nach dem Bezahlen können Restaurant-Gäste noch eine böse Überraschung erleben. Für einen gestohlenen Mantel etwa haftet der Wirt nicht, wenn der Gast die Garderobe von seinem Tisch aus sehen konnte. Ist es Ihm dagegen nicht möglich, die Garderobe zu sehen, muss der Wirt für den Verlust einstehen. Das gilt auch dann, wenn er seine Haftung durch ein Schild mit der Aufschrift „Für Garderobe wird nicht gehaftet“ ausgeschlossen hat.

(Quelle: Verbrauchertentrale / GA)



Rainer Sass macht Schluss mit TV

Das Urgestein aller Fernsehköche, der norddeutsche Rainer Sass hat am 19. April 2024 seinen letzten Sendung im Deutschen Fernsehen. „Man muss auch loslassen können“, so der Publikumsliebbling, der mit seiner unprätentiösen Art ein Millionenpublikum begeisterte.



Immer gut gelaunt, mit ganz viel Temperament und in seiner unnachahmlichen, nordeutschen

Art ist es Rainer Sass schon früh gelungen, ein fester Bestandteil der NDR-Programmvietelfalt zu werden. Seit 1989 präsentiert er seine bodenständige und „nachkochbare“ Küche live und in Farbe. Mal solo, mal mit seiner NDR-Kollegin Bettina Tietjen und mal bei den Zuschauern zuhause. Gekocht wurde mit Spaß und gelacht wurde viel. (GA)

Das Trinkgeld in verschiedenen Ländern

Die Höhe des Trinkgeldes für den Service ist von Land zu Land sehr unterschiedlich. Sie richtet sich unter anderem auch danach, ob die Kellner ihren Verdienst vor allem aus dem Trinkgeld beziehen oder aus ihrem Grundgehalt.

„Service ist in den Preisen enthalten“, steht zum Beispiel auf manchen Speisekarten. Das bedeutet: Trinkgeld geben ist optional. So ist es auch in Deutschland. Hier gibt man selten mehr als 10 %, wenn man mit dem Service zufrieden war.

Am meisten Trinkgeld gibt man in den USA und Kanada mit 15 - 20 %. In Ägypten, Spanien, Portugal und Frankreich sind es 10 - 15 %. In Griechenland, Marokko, der Türkei und Tunesien sind 10 % üblich.

Als Schlusslichter gelten unsere Nachbarn Österreich und Skandinavien mit 5 - 10 %. (GA)

DIE KULINARISCHE ERLEBNISREISE

Frische Meeresfrüchte, delikate Fischgerichte und mehr



Entdecken Sie jeden* Donnerstag ab 18:00 Uhr im Restaurant „Vier Jahreszeiten“ im Strandhotel Duhnen ein Buffet mit einer Vielzahl von Küstenköstlichkeiten. Tauchen Sie ein in eine kulinarische Reise, die Sie durch eine bunte Auswahl an frischen Meeresfrüchten, delikaten Fischgerichten und anderen Gaumenfreuden

führt. Unser Küchenteam kreiert eine faszinierende Auswahl an Speisen.

Gönnen Sie sich und Ihren Lieben ein kulinarisches Erlebnis. Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen!

* Dezember bis März Winterpause



Vier Jahreszeiten
REGIONALES FINE DINING

Restaurant „Vier Jahreszeiten“ im Strandhotel Duhnen
Duhner Strandstraße 5-9 · 27476 Cuxhaven-Duhnen · Tel.: +49 4721 403-0
www.kamp-hotels.de · info@kamp-hotels.de

KAUM ZU GLAUBEN – KURIOSES RUND UMS ESSEN UND TRINKEN

Fast Food – im Jahr 1970 wurden weltweit nur sechs Milliarden Dollar für Fast Food ausgegeben. Mittlerweile sind es jährlich 200 Milliarden Dollar.

Whiskey – ein 60 Jahre alter Whiskey der Marke „Macallan Valerio Adami 1926“ wurde 2018 für 848.750 Pfund versteigert und erzielte damit den höchsten Preis, der jemals für eine einzelne Flasche Whiskey ausgegeben wurde.

Geburtstagskuchen – das Ausblasen der Kerzen auf einem Geburtstagskuchen erhöht die Anzahl der Bakterien auf dem Kuchen um circa 1.400 Prozent.

Eierkonfusion – in den USA ist es gesetzlich vorgeschrieben, dass Eier vor dem Verkauf gewaschen werden müssen. Die EU schreibt jedoch vor, dass Eier vor dem Verkauf nicht gewaschen werden dürfen. Beide Gesetze wurden zum Schutz vor Salmonellen eingeführt.

Wässriges Verfallsdatum – Wasser kann nicht schlecht werden und trotzdem ist auf Wasserflaschen immer ein Verfallsdatum zu finden. Grund dafür ist, dass das Verfallsdatum nicht dem Wasser gilt, sondern angibt, ab wann die Plastikflasche damit beginnt, Chemikalien an das Wasser abzugeben.

Online-Biergenuss – als der Physiker Niels Bohr den Nobelpreis gewann, schenkte ihm die Carlsberg-Brauerei ein Haus direkt neben der Brauerei mit einer Bier-Leitung, die von der Brauerei direkt in das Haus führte. Bis an sein Lebensende konnte Niels Bohr kostenlos so viel Bier trinken, wie er wollte.

Gefährliche Korken – pro Jahr sterben mehr Menschen durch Sektkorken als durch den Biss einer giftigen Spinne.

Vanille – ist nach Safran das zweit teuerste Gewürz der Welt. Ein Kilo der schwarzen Vanille-Schoten kostet bis zu 600 Dollar. Safran von durchschnittlicher Qualität kostet bis zu 5.000 Dollar.

Erdbeeren – sind gar keine Beeren, sondern werden botanisch den Nüssen zugeordnet.

Tequila – ohne Fledermäuse gäbe es keinen Tequila, da der Alkohol aus der Agavenpflanze gewonnen wird, an deren Bestäubung die Fledermaus maßgeblich beteiligt ist.

Ananas – salzt man eine Ananas, schmeckt sie daraufhin noch süßer.



Quelle: EyMeister

Werde mit uns zum Grillprofi!

DEIN WEBER & NAPOLEON EXPERTE

IN DER REGION.



Cuxhavener Landstraße 3 c • 21762 Otterndorf

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 8.00 - 19.30 Uhr

Wusstest Du schon?

Wir veranstalten regelmäßig Grill-Events.

Hier buchen und wertvolle Tipps und Tricks von einem erfahrenen Grillmeister erhalten:

