

Das sommerliche ST-Menü zum Nachmachen

GASTRONOMIE Die 30-Grad-Marke ist geknackt. Deshalb stellen wir drei leichte Gerichte vor, die bei Hitze von innen erfrischen.

Von Melissa Wienzek (Text) und Christian Beier (Fotos)

„Lecker warm“ war es gestern, und die afrikanische Heißluft soll uns auch in den kommenden Tagen noch ein wenig erhalten bleiben. Deshalb hat das ST drei Gastronomen besucht, die ein sommerlich-leichtes Menü zum Nachmachen kreiert haben. So gibt es Erfrischung „von innen“. Entweder man testet das Sommerarrangement zu Hause oder man lässt sich bei unseren kulinarischen Experten bekochen.

Für das ST-Sommermenü haben wir einen Aperitif, eine Hauptspeise und ein Dessert ausgewählt. Man kann diese drei Ele-

mente entweder einzeln oder als 3-Gänge-Menü genießen.

Als Aperitif zaubert Joanna Wolfertz vom Gräfrather Kaffeehaus einen erfrischenden „Hugo“, für das Hauptgericht haben Stephan Schälte und sein Küchenchef Benno Sasse vom Schälte's einen bunten Sommersalat ausgewählt, der mit Fisch und einer Jakobsmuschel zum Schlemmen ohne Reue einlädt. Als Nachspeise hat Küchenchef Kai Preis vom Restaurant Hitze-Frei eine saisonale Leckerei kreiert: Erdbeercarpaccio mit Vanilleeis. Aber nicht einfach nur aufgeschnittene Beeren – sondern ganz raffiniert mariniert. Nachmachen ausdrücklich erwünscht.



Stephan Schälte vom gleichnamigen Fisch-Restaurant präsentiert den bunten Sommersalat, der mit Blüten garniert ist.



„Zum Anbeißen“: Melanie Kretschmann vom Hitze-Frei mit der hübsch drapierten leichten „Sünde“, die Küchenchef Kai Preis kreiert hat.

Die Hauptspeise

SCHÄLTE'S Salat mit Fisch und Meeresfrüchten.

Diese Hauptspeise kann man im Sommer immer gut zu sich nehmen: Küchenchef Benno Sasse vom Schälte's in Ohligs legt dafür verschiedene Blattsalate auf einem Teller zusammen. Dann mixt er das raffiniert-erfrischende Dressing an. Dieses besteht aus 100 g Passionsfrucht, 100 ml Brühe, 100 ml weißem Balsamico, 80 gr Eigelb, das schaumig geschlagen wird, sowie eine Mischung aus Oliven- und Rapsöl, die langsam untergerührt wird. Das Dressing wird mit Salz, Pfeffer und frischem Chili abgeschmeckt, je nach Schärfe-Lust. „Die Menschen in den südlichen Ländern essen vor allem im Sommer scharf, weil Schärfe den

Stoffwechsel ankurbelt und man dadurch die Hitze besser erträgt“, erklärt Sasse.

Nachdem das Dressing über den Salat gegeben wurde, kommen nun der Fisch und die Jakobsmuschel an die Reihe. Garnelle, Lachs, Steinbeißer und Jakobsmuschel werden nur angebraten. „Nicht zu lange braten, sonst wird der Fisch zu trocken“, rat der Experte. Nur leicht glasiert schmeckt der Fisch saftig-lecker. All das wird ebenfalls auf den Salat gelegt. Eine Stange Spargel, etwas Safran und Blüten obendrauf – fertig ist der leichte Salat.

Übrigens: Wer gerne Matjes isst: Heute ist bei Schälte's Saisonöffnung.

Das Dessert

HITZE-FREI Erdbeercarpaccio mit Vanilleeis.

Das Dessert ist an die Saison angelehnt: Küchenchef Kai Preis vom Restaurant Hitze-Frei in Ohligs nimmt dafür frische Erdbeeren aus Leichlingen, schneidet sie ganz dünn auf Scheiben – daher auch „Carpaccio“; von der traditionellen hauchdünn geschnittenen italienischen Speise aus rohem Rindfleisch – und bestreicht sie mit einer ganz speziellen Marinade. Diese besteht aus dem französischen Likör Grand Marnier, weißem Balsamico-Essig, braunem Rohrzucker und Minze. Dann werden die Erdbeerscheiben schön in Kreisform ziegelartig auf dem Teller drapiert. Das Auge isst ja schließlich auch mit. In die Mitte setzt der

Küchenchef eine Kugel Vanilleeis, auf den Erdbeeren werden noch Karambola-Scheiben (Sternfrucht) verteilt, hier und da ein paar Blaubeeren dazugegeben. Fertig ist der leichte Sommergenuss, der auf jeden Fall eine Sünde wert ist.

Übrigens: Wenn man die Karambola quer in Scheiben schneidet, erhält man dekorative Sterne, die beim Garnieren von Desserts, Salaten und Cocktails Verwendung finden. Die Früchte bestehen bis zu 90 Prozent aus Wasser und enthalten einen hohen Anteil an Vitamin A und C sowie Eisen und Calcium. Erdbeeren sind wahre Vitaminbomben: Sie enthalten Vitamin B9, B11 und K.



„Prost!“, Joanna Wolfertz hat ruckzuck ein kleines Kunstwerk ins Glas gezaubert, das dabei auch noch richtig schön erfrischt: das Getränk „Hugo“.