



Von deftig bis süß
Köstlichkeiten zur Tee-Zeit



Küsten-Küche
Zu Besuch bei den Friesen



Kraut & Rüben
Wohlfühl-Wintergemüse

Frisch auf den Tisch

Jahres-Saisonkalender für Gemüse, Obst und Salat

Leicht & lecker

Landrezepte zum Abnehmen



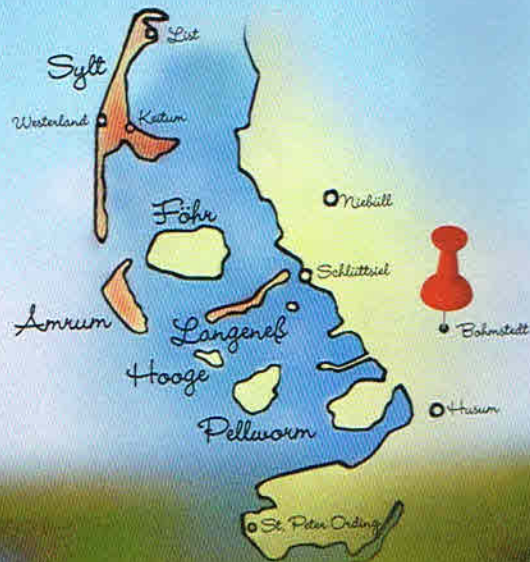
Löffelweise Glück

Eintöpfe, Suppen & Schmortöpfe erwärmen Leib und Seele

D: 4,80 EUR AT: 5,30 EUR
I: 6,00 EUR LUX: 5,80 EUR
CH: 8,90 CHF ISSN 2192-2756



Fotos: Wolfgang Schardt/GuU, Julia Hoersch/UMSCHAU, Frauke Antholz, Julia Zent



Sherry-Hering

Rezept auf Seite 41



Von Sylt bis Langeneß

Der Geschmack ✦ der Küste ✦

Wasser, Wind und Watt – der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer hat mit seiner Insel- und Hallig-Welt für Urlauber, Kurgäste und Erholungssuchende viel zu bieten – auch in kulinarischer Hinsicht. Erleben Sie auf den folgenden Seiten anstatt LandGenuss viel MeerGenuss!

Text: Hanna Kirstein | Fotos: Frauke Antholz



✦ Idyllisches Bohmstedt ✦

Eine der ländlich geprägten Ortschaften an der Nordsee ist Bohmstedt, gelegen an der grünen Küstenstraße.

Eingebettet in weitreichende Moor-, Marsch- und Geestlandschaften liegt das idyllische Dorf Bohmstedt. Die 750-Seelen-Gemeinde unweit von Husum bietet Nordseeurlaubern seit 1880 mit Paulsen's Landhotel und Restaurant einen liebevoll eingerichteten Rückzugsort. Vor zwei Jahren wurde das Hotel umfassend im nordischen Landhausstil renoviert. Gastgeber Marten Paulsen, der als perfekte Kombination Koch und Kaufmann gelernt hat, setzt auf eine ruhige, ländlich entspannte und familiäre Atmosphäre. Sein Vater beispielsweise betreibt hinter dem Landhotel eine Hobby-Imkerei. Den Honig können die Hotelgäste als kleine Erinnerung mit nach Hause nehmen oder beim gemütlichen Küstenfrühstück genießen. Im Restaurant bieten Marten Paulsen und sein Küchenchef André Schirmag „gutbürgerliche Küche und darüber sowie internationale Gerichte“ an. Tradition

ist beispielsweise das jährliche Grünkohlesen; in einem Kochkurs kann man die Zubereitung von Labskaus und Krabbensuppe lernen und zur Begrüßung werden auch schonmal Garnelen in Knusperteig, Frühlingsrolle gefüllt mit Lachsmousse oder Lammfrikadelle mit Wachtelei gereicht. Ein Großteil der Zutaten stammt aus der Region: Das Fleisch kommt von Schlachter Kinsky aus Bredstedt, Linda-Kartoffeln vom Bauern aus Nordstrand, der Kohl selbstverständlich ebenfalls aus Dithmarschen. Ebenso vielfältig wie die Speisekarte ist auch das Ausflugsprogramm, denn die Nordseeinseln und Halligen, Kiel und die Ostseeküste und sogar Dänemark sind nur eine kleine Auswahl an Zielen, die das „Zuhause zwischen den Meeren“ bietet.

Paulsen's Landhotel und Restaurant, Norderende 8, 25853 Bohmstedt, Tel.: 04671-15 60, www.paulsens-hotel.de



Labskaus

ZUTATEN für 6 Personen

- 1 kg gepökelte Rinderbrust
- 200 g Rote Bete
- 100 g Gewürzgurken
- 1 EL Kapern
- 1 EI Sardellen
- 2 Große Zwiebeln
- 100 g Butter
- 300 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- Salz, Pfeffer, Lorbeer, Nelken

NACH GESCHMACK

- 6 Eier, Senfgurke, 6 Rollmöpfe, Rote Bete süß-sauer eingelegt

ZUBEREITUNG

1. Rinderbrust in Salzwasser mit 1 Zwiebel, Lorbeer und Nelken garkochen (Fond aufbewahren).
2. Rote Bete entsaften. Kartoffeln garkochen. Rinderbrust feinwollen.
3. Zwiebel würfeln und in Butter glasig schwitzen. Das gewolfte Fleisch zugeben mit Rote-Betesaft auffüllen. Sardellen, Kapern und Gewürzgurken fein hacken und zugeben.
4. Die gekochten Kartoffeln in die Masse stampfen. Sollte sie zu trocken sein, etwas Rinderfond zugeben. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Ausgarnieren mit einem Spiegelei, Senfgurke, Roter Bete und einem Rollmops.

Die kleine Küstenstadt Husum erreicht man von Bohmstedt aus in circa einer Viertelstunde





Foto: Günter Pump, tash

Biikebrennen

Alljährlich am 21. Februar erleben Urlauber eine uralte friesische Tradition: Beim Biikebrennen lodern die Flammen der riesigen Feuer im Sturm. Schon vor 2.000 Jahren sollte der Opferbrand Wotan dazu bewegen, die eisige Jahreszeit zu beenden. Heute trifft man sich in den Gaststätten zum traditionellen, gemütlichen Grünkohlessen.



STRANDGUT: Zwischen Norddorf und Nebel errichtete Künstler „Pancho“ ein Kunstwerk aus allem, was man am Strand so findet



Knipskasche

Kinka Tadsen arbeitet als (Hochzeits-) Fotografin und führt Touristen wunderbar erfrischend über ihre Heimatinsel.



Ihr Motto: „Man kann Amrum in einem halben Tag kennenlernen, oder aber auch nach 30 Jahren immer noch etwas Neues entdecken.“ Kontakt: kinkatadsen@gmx.de



✦ Stimmungsvolles Amrum ✦

Mittlerweile machen die Sylter hier Urlaub ...

Es ist unser Job, herauszufinden, was die „Gäste mögen.“, erklärt Kerstin Jöns die Philosophie des „Mein Inselhotel“. Sie und ihr Mann Gunnar haben ihr Herz an die „Insel der Freiheit“ verloren. „Das unbeschwertere Lebensgefühl ist es, das wir Ihnen in Ihrem Urlaub schenken möchten.“ Seit mittlerweile 26 Jahren lebt die aus Franken stammende Hotelinhaberin auf Amrum. „Ich habe hier schnell kostbare Freunde gefunden“, sagt Kerstin. Nur etwa zwei Mal im Jahr fährt sie noch hinüber zum Festland: „Das ist mir einfach fremd geworden.“ Ihre Liebe zur Natur und zur Insel spiegelt sich seit der Renovierung und Neufindung im Frühling 2010 auch in der Einrichtung und den Arrangements des Hotels wider. So tragen alle 15 Zimmer Namen wie „brandungsweiß“, „morgenrot“, „kniepsand“ oder „dünenrasgrün“ und sind mit natürlichen Materialien und Accessoires ausgestattet. Das

Arrangement „vogelFrei“ beispielsweise bietet neben drei Übernachtungen, Frühstück und Winter-Menüs u.a. auch eine Teestunde mit Friesenwaffeln und eine Tasse Punsch zum Sonnenuntergang am Strand.

Ihren Mann hat Kerstin vor knapp 20 Jahren auf Amrum kennengelernt, als ihr der Windschekorb vom Fahrrad auf die Straße viel – von den Augen zahlreicher Café-Gäste. „Da ist sie mir natürlich gleich aufgefallen“, schwärmt der Küchenchef des hoteleigenen Restaurants mit einem Lächeln im Gesicht. Das Restaurant, das für die Gäste reserviert ist, bietet bodenständige Gerichte – am liebsten mit Produkten aus Schleswig-Holstein. „Gerne erfülle ich aber auch individuelle Wünsche, die über die Speisekarte hinaus gehen.“

Mein Inselhotel, Familie Jöns, Madelwai- 25946 Norddorf/Amrum, Tel.: 04682 – 9400, www.mein-inselhotel.de



ZUTATEN für 6 Personen

FÜR DIE LAMMKRONEN

- 2 kg Lammkrone, frisch (am besten vom Salzwiesen-Lamm)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Rosmarinzweige
- Pfeffer, Salz
- 2 EL Olivenöl

FÜR DIE SPECKSTIPPE

- 300 g Kartoffeln
- Pfeffer, Salz, evtl. Gemüsebrühe
- 250 g geräucherten Würfelspeck
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Schweineschmalz

FÜR DAS RÜBENMUS

- 600 g Steckrüben
- 300 g Möhren

ZUM GARNIEREN

- glatte Petersilie

Lammkrone auf Holsteiner Rübenmus

ZUBEREITUNG

1. Lammkronen waschen und trockentupfen.

2. Knoblauch schälen, fein hacken und mit etwas Salz zerdrücken. Rosmarin waschen, trocknen – die Nadeln von den Ästchen zupfen und in kleine Stücke hacken. Knoblauch, Olivenöl und Rosmarin zu Marinade rühren und die Lammkronen damit gleichmäßig bestreichen, dann kalt stellen.

3. Für das Rübenmus Rüben, Möhren und Kartoffeln in ca. 2x2 cm Stücke würfeln.

4. Um ein gleichmäßiges und geschmack schonendes Ergebnis zu erhalten, werden zuerst die Rüben in einen ausreichend großen Topf gegeben und mit kochendem Wasser (Wasserkocher) soweit angegossen, das sie eben bedeckt sind. Etwas Salz hinzu geben und ca. 5 min. kochen. Nun die Möhren hinzu geben, wiederum mit kochendem Wasser auffüllen, leicht nachsalzen. Nach weiteren 10 min. das gleiche mit den Kartoffeln wiederholen und alles simmernd kochen bis das Gemüse noch etwas Biss hat.

5. Gemüse über Sieb abgießen und die Brühe auffangen. Anschließend Gemüse mit dem Stampf-Stab zerdrücken. Sollte die Konsistenz zu fest sein, kann gerne etwas von der aufgefangenen Brühe untergerührt werden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, es kann auch etwas Gemüsebrühe verwendet werden. Warm stellen!

6. Die marinierten Lammkronen aus dem Kühlschrank nehmen und mit Pfeffer und Salz würzen. Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Lammkronen in einem heißen Bräter mit etwas Öl von beiden Seiten ca. 1 min scharf anbraten, dann im Ofen ca. 12-15 min. weitergaren. Sie sind nach dieser Zeit (je nach Größe) innen noch medium bis rosa. Lammkrone aus dem Bräter nehmen, mit Alufolie abdecken und kurz „ruhen lassen“! Achtung! Nicht heiß stellen, das Fleisch gart sonst nach!

7. Während die Lammkronen im Ofen sind, Schmalz mit Speck und Zwiebelwürfeln in einem kleinen Topf oder Pfanne auslassen bis sie leicht braun werden – mit Pfeffer, evtl. etwas Salz würzen. Fertig ist die Speckstippe!

8. Das Rübenmus nochmals erhitzen und portionsweise hoch auf Tellern anrichten, so dass ein Hügel entsteht. Die Lammkronen nun in einzelne Koteletten schneiden, und 4-6 Stück aufrecht, mit den Knochen nach oben, aneinander in das Rübenmus stecken. Einen Klecks Speckstippe übers Rübenmus oder extra servieren. Zum Schluss mit einigen Blättern von glatter Petersilie garnieren.

Tipp

Durch diese Art der Zubereitung mit minimal abgestimmter Wassermenge bleiben Geschmack und Nährstoffe im Gemüse. Da die einzelnen Komponenten eine unterschiedliche Garzeit haben, unterstützt das zeitversetzte Zugeben eine gleichmäßige Konsistenz (Kartoffeln sind nicht mehlig zerkoht, und die Rüben nicht mehr hart!)



KRYSTIAN serviert neben den Hallig-typischen Speisen auch gerne polnische Spezialitäten wie Sauermehlsuppe oder Piroggen



ten, die Langeneß als einen Ort kennenlernen, an dem man die Ruhe förmlich hören kann. Große und kleine Schiffe ziehen am Horizont vorüber; Zugvögel gleiten in der Abendsonne durch die Lüfte, Schafe und Rinder weiden auf den Fennen der saftig grünen Salzwiesen. Und mittendrin erheben sich die Warften stolz empor.

Virginia hat während der Semesterferien auf Langeneß gekellnert, dabei Malte kennengelernt. Nun lebt sie seit neun Jahren hier. Malte stammt aus einem kleinen Dorf nahe Husum und hat bei Marten Paulsen seine Lehre absolviert, ehe er sich mit Anker's Hörn selbstständig gemacht hat. Während sich beide voller Leidenschaft um den Betrieb kümmern, sorgt ein Au-Pair-Mädchen aus Nairobi für die Kinder des Paares. Auch in der Küche geht es international zu. Chefkoch Krystian Skizynecki und das Service-Team stammen aus Polen. Gemeinsam haben alle die Suche nach ein wenig Einsamkeit, aber vor allem nach Ehrlichkeit und Freiheit. „Hier ist jeder so, wie er ist. Man denkt viel freier, geht vertrauensvoller miteinander um, weil man bei Landunter auf die Hilfe des anderen angewiesen ist. Die Hallig ist eine ehrliche Haut“, ist sich Inselkaufmann Johann Petersen sicher. Anker's Hörn, Mayenswarf 2, 25863 Langeneß, Tel.: 04684 – 291, www.ankers-hoern.de

✦ Die ehrliche Hallig ✦

Wer eine einzigartige Natur, Ruhe und Entspannung sucht, ist auf Langeneß genau richtig.



Wenn sich schon die Bank-Mitarbeiter von Virginia Karas Friesentorte „bestechen“ lassen, dürfte sie auch jedem Gast im Hotel und Restaurant „Anker's Hörn“ auf der Hallig Langeneß schmecken. Ihr Mann Malte – beide sind Inhaber des Hotels – plaudert etwas aus dem Nähkästchen, als er nach der Entstehung von Anker's Hörn gefragt wird: „Anfang letzten Jahres haben sich die Umbauarbeiten am Haus etwas verzögert, weil wegen des strengen Winters die Fähren nicht gefahren sind. So wurden sowohl der Nachschub an Baumaterialien als auch das Geld etwas knapp...“. Doch dank Virginias Backkünsten geriet dann alles wieder ins richtige Fahrwasser und die Eröffnung des einzigen 4-Sterne-Hotels auf der Hallig konnte gefeiert werden.

Nicht nur Anker's Hörn, sondern auch die Hallig und ihre Bewohner sind etwas Besonderes. Etwa 75 Erwachsene und 25 Kinder leben hier. Ein Großteil der Bewohner ist beim Küstenschutz angestellt; die anderen leben von der Landwirtschaft und von den Touris-

Nordsee-Insel-Hallig-Festland-Hopping

Reisen Sie von Paulsen's Landhotel auf die Hallig zum Hotel im Meer Anker's Hörn und schließlich nach Amrum in „Mein Inselhotel“ oder umgekehrt – einfach so, wie Sie möchten.

Inklusive: 2 Übernachtungen je Hotel, tägl. Genießer-Frühstück u. regionales 3-Gang-Abend-Menu, 1 Fahrrad für Ihren Ausflug auf dem Festland, 1 Küstenland-Honig aus Paulsen's Imkerei, 1 Exkursion auf der Hallig. Preis pro Person im Einzelzimmer: 516 Euro, Preis pro Person im Doppelzimmer: 432 Euro, Transfers und Überfahrten nicht inklusive.

Buchungshotline (Stichwort HOPPING): Paulsen's, Tel.: 04671 – 15 60, info@paulsens-hotel.de





Friesentorte

ZUTATEN

- 1 Pck tiefgekühlter Blätterteig
- 500 g Pflaumenmus
- 1 Eigelb
- 3/4 l Sahne

ZUBEREITUNG

1. Den tiefgekühlten Blätterteig auftauen lassen (nicht durchkneten). Einen Teil des Teiges auf die Größe eines Springformbodens ausrollen, den Boden belegen und bei 200–225 °C ca. 15 Minuten backen. Auf einem Rost erkalten lassen.
2. Einen weiteren Boden aus dem Blätterteig ausrollen, die runde Form einer Tortenform ausschneiden und daraus zwölf gleichgroße Stücke schneiden, mit dem Eigelb bestreichen. Diese 12 Stücke in einer Tortenform bei 200–225 °C etwa 15 Minuten backen und ebenfalls auskühlen lassen.
3. Vor dem Servieren den ersten Blätterteigboden mit 500 g Pflaumenmus bestreichen. 3/4 l Sagsahne steif schlagen und auf das Pflaumenmus streichen. Die 12 gleichgroßen Blätterteigstückchen auf die Sahne legen und leicht schräg eindrücken. Sofort servieren.



Sherry-Hering

ZUTATEN für 8 Portionen

- 1 kg Salzheringe
- 250 ml Wasser
- 250 ml Sherry, trocken
- 12 EL Zucker
- 10 Schwarze Pfefferkörner Pfeffer, schwarz
- 4 rote Zwiebeln
- 6 EL Sherryessig

ZUBEREITUNG

1. Die Heringe 24 Stunden lang wässern, dabei das Wasser mehrere Male wechseln. Die Heringe abwaschen, abtropfen und abtrocknen, anschließend filetieren.
2. Zucker mit Wasser aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat, abkühlen lassen und mit dem Essig und Sherry vermengen, die Pfefferkörner dazu geben. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. In einem großen Einmachglas Heringstücke und Zwiebeln abwechselnd schichten und mit dem Sud begießen. Falls die Flüssigkeitsmenge nicht genau ausreichen, etwas Sherry nachgießen.
3. Zugedeckt mindestens zwei Tage durchziehen lassen. Nicht in den Kühlschrank stellen. Mit Bratkartoffeln und Salat oder auf Knäckebrötchen mit Zwiebelringen und Kapern servieren.

Tipp

Die Heringe müssen sehr gut gewässert sein, sonst wird die Marinade trübe. Am besten spült man sie nach dem Filetieren noch einmal in fließendem Wasser.