

## LESEN SIE HEUTE

**Was gegen Muskelkater hilft:** Wer mehr joggt als sonst oder gar eine Sportart zum ersten Mal ausprobiert, muss mit Muskelkater rechnen. Ob dieser Schmerz wirklich sein muss und was Sie gegen das unangenehme Zwickeln am nächsten Tag tun können lesen Sie auf unserer Gesundheits-Seite.



# Couscous und Rhabarbermuffins

Ausgefallene Ideen für einen mediterranen Oster-Brunch in knalligen Farben

Von MARIA DOHMEN

„Raffiniert, aber nicht kompliziert“ – Kay Harney umschreibt nicht großartig, sondern bringt die Idee seiner Kochkurs-Reihe kurz und prägnant auf den Punkt. Der kreative Kopf und Manager von „Estella Kochlust“ – einem neuen Ladenkonzept in der Kölner Innenstadt mit Food-Produkten, Koch-Accessoires, Geschirr und eben einem eigenen Kochkursangebot – hat mit seinem Team einen Oster-Brunch zusammengestellt und dafür war ihm das eigene Motto schon wieder nützlich. Raffiniert, aber nicht kompliziert – genau so wünscht man sich die Rezepte zu so einem Vorhaben. Etwas, was man in Teilen vorbereiten kann und stressfrei bleibt, was auch gelingt, wenn man Kochen nur als Hobby pflegt, was super aussieht und genauso schmeckt, am besten allen, denn an irgendeinem der Feiertage kommen Gäste, Freunde, Familie.

Was allen schmeckt, was allen gefällt – diesen nicht ganz unbescheidenen Wunsch gibt Harney an einen seiner Kochkurs-Köche weiter. Und Volker Beuchert, eigentlich Geschäftsführer bei Kirberg Catering in Bergisch Gladbach, aber bei den Estella-Kochkursen ziemlich häufig an den Herdplatten anzutreffen, hat gleich die beste Idee: „Mediterraner Oster-Brunch“ gibt er als Leitlinie vor, statt bunter Eier knallfarbene Gerichte, die französische, italienische und nordafrikanische Küche verbinden.

Das Gute dabei: Die Auswahl der Gerichte, die Beuchert für den Brunch getroffen



Das Estella-Osterkoch Team Kay Harney (von links), Stephan Kern, Volker Beuchert und Heidrun Lingemann. (Fotos: Stefan Worrington)

hat, liegt in der Linie aromatischer Harmonie. „Man kann die Elemente auch untereinander austauschen, die Dorade passt zur Suppe, die Garnelen auch perfekt zum Couscous – abgesehen vom Dessert gibt es keinen Bruch.“ Dafür gibt es

intensive Aromen. „Wir machen hier eine kräftige Küche und setzen eine Fülle von Kräutern ein. Man kann nichts überkräutern“, sagt Beuchert. Dementsprechend kommt reichlich zum Einsatz: Minze, Petersilie, Rosmarin, Thymian

## RHABARBERMUFFINS AUF ERDBEERSALAT MIT ALTEM BALSAMICO

### Zutaten für zwölf große Muffins:

- 300 g Rhabarber
- 200 g brauner Zucker
- 150 g weiche Butter
- 4 Bio-Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

### Zubereitung:

Die Eier trennen. Den Rhabarber schälen, fein würfeln und mit einem Drittel des Zuckers marinieren. Dabei auf einem Sieb abtropfen lassen, Saft verwahren. Die Butter mit einem weiteren Drittel des Zuckers schaumig schlagen, Eigelbe untermischen. Mandeln, Mehl, Speisestärke und

Backpulver mischen und unter die Eigelbmasse heben. Den gewürfelten Rhabarber dazugeben und mit Rhabarbersaft abschmecken. Die Eiweiße mit dem letzten Drittel des Zuckers und einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter die Muffinmasse heben. Den Teig entweder in ein gebuttertes und ge-zuckertes Muffinblech oder in Papiermanschetten geben und bei 175 Grad für rund 20 Minuten backen.

### Für den Erdbeersalat:

- 1 Schale Erdbeeren
- 4 cl alter, gereifter Balsamico
- etwas Zucker

### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und in Spalten schneiden. Mit Zucker und Balsamico marinieren.



Geschnittener Rhabarber macht die Muffins sehr frisch.

oder eine schicke Kapuzinerkresseblüte. Die würzigsüßliche Suppe kriegt ihre fruchtig herbe Note durch Ingwer und Zitrus-Zesten über die Garnelen. Dem milden Risotto bringt Chili-Öl und Kresse einen scharfen Akzent. Zu Erbsen-Minzpüree und Lammällchen kommt der Knack mit den Pinienkernen, ein herber Ton mit dem Pumpernickel. Die Mischung Rosinen, gegrillte Paprika und Kapern machen den arabischen Einschlag beim sizilianischen Couscous aus, noch einen Klecks Frische gibt das Zitronenjoghurt dazu. Optimalerweise wird die Dorade so gut wie möglich à la minute fertig gemacht. Von zu langem Warmhalten rät Beuchert ab – was übrigens für alles gilt, vom Lammhack bis zur Suppe: sie schmecken auch lauwarm bis abgekühlt. „Mir ist der lauwar-me saftige Fisch lieber als ein

zu trockenes Stück.“ Sehr saftig sind jedenfalls die Rhabarber-Muffins, die durch den steifen Eischnee im Teig nach dem Backen zu besonders luftigen Törtchen werden.

Natürlich können die Gerichte, die alle (wenn nicht anders angegeben) für vier Personen angelegt sind, auch einzeln in einer Speisefolge auf den Tisch kommen. Aber als Ensemble bieten sie eine schön bunte mediterrane Vielfalt.

Damit passt der Brunch auch schon wieder in Kay Harneys Store-Konzept, für das Estella vor kurzem vom Deutschen Handelsverband als „Store of the Year 2010“ ausgezeichnet wurde. „Als Inspiration dienten uns zunächst außergewöhnliche Ladenideen aus Skandinavien und London – die sind sehr design-lastig. Dazu addieren wir aber die mediterrane Ausrichtung und sind dadurch noch zugängli-

cher, ehrlicher, einladender und offener“, sagt Harney. Genauso könnte man seine Einladung zum Brunch zu Hause auch anlegen und die warmen Speisen noch ergänzen mit verschiedenen Brotsorten, einer Schinken und Wurst-Auswahl, Käse und – als Osterklassiker: Eierspeisen.

Diese und weitere Rezepte finden Sie im Internet unter der Adresse

[rundschaue-online.de/rezepte](http://rundschaue-online.de/rezepte)

## KONTAKT

Estella Kochlust  
Ehrenstraße 15-17  
50672 Köln

geöffnet Mo-Sa 10- 19.30 Uhr

[www.estalla.kochlust.de](http://www.estalla.kochlust.de)

## WEITERE REZEPTE

# Dorade auf Couscous und Tomatensuppe mit Garnelen

## Doradenfilet auf sizilianischem Couscous mit Zitronenjoghurt

- Zutaten:**  
Fleur de Sel  
Pfeffer aus der Mühle  
Zucker  
gutes Olivenöl

- Für den Couscous:**  
1 Paprika, rot  
200 ml Gemüsebrühe  
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)  
4 cl Sherryessig  
100 g Couscous  
20 g Rosinen  
2 cl Grappa  
20 g Pinienkerne  
20 g Kapern  
2 Zweige Blatt Petersilie

**Zubereitung:**  
Die Paprika vierteln und entkernen, mit Salz, Zucker und Olivenöl marinieren und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben. Das Blech bei 200 Grad für 10–15 Minuten in den Backofen schieben, bis sich die Haut zu lösen beginnt. Herausnehmen, die Haut mit einem kleinen Messer abziehen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit Cumin, Salz, Zucker und Sherryessig würzen. Den Cous-



Doradenfilet auf sizilianischem Couscous mit Joghurt

cous in ein flaches Gefäß geben und die kochende Brühe darübergießen. Sofort mit Klarsichtfolie abdecken, damit der Dampf nicht entweichen kann. Für 5 Minuten stehen lassen bis der Couscous gar ist, zwischen-durch mit einem Schneebesen vorsichtig umrühren, um Klumpenbildung zu vermeiden. In der Zwischenzeit die Rosinen im Grappa aufkochen und quellen lassen, die Kapern abtropfen lassen und die Pinienkerne mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Alle Komponenten mischen, mit Salz, Zu-

cker, Pfeffer, Sherryessig und Olivenöl abschmecken, danach die grob gehackte Blatt Petersilie unterheben und anrichten.

### Für den Zitronenjoghurt:

- 100 g Joghurt
- 1 Zitrone, unbehandelt
- Den Joghurt mit Zitronenabrieb und -saft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zum Couscous anrichten.

### Für die Dorade:

- 2–3 Filets von der Dorade, mit Haut
  - 1 Zweig Thymian
  - 1 Zweig Rosmarin
  - 1 Knoblauchzehe
  - 20 g Butter
  - ½ Zitrone, unbehandelt
- Zubereitung:**  
Die Doradenfilets halbieren und die Haut leicht einritzen. Die Hautseite salzen und in Olivenöl anbraten. Die Kräuter und die angebrückte Knoblauchzehe dazugeben und mitbraten. Wenn die Hautseite braun und kross ist, die Butter dazugeben, die andere Seite des Fisches salzen und pfeffern, umdrehen und noch kurz in der Pfanne ziehen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Couscous anrichten.

## Suppe von Gewürztomaten mit pochierten Riesengarnelen

- Zutaten:** Fleur de Sel  
Pfeffer aus der Mühle  
Zucker und gutes Olivenöl

### Für die Suppe:

- 1 kg Kirschtomaten
- 12 Stück Sternanis
- 2 EL Fenchelsaat
- 2 Gewürznelken
- 2 Zimtstangen
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 3–4 Schalotten
- 1 Vanilleschote
- 80 g kalte Butter
- 50 g Crème fraîche
- etwas Milch

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kirschtomaten in Olivenöl anbraten, gut zuckern, salzen und pfeffern. Sternanis, Fenchelsaat, Nelken, Zimtstangen, Szechuanpfeffer, Rosmarin, Thymian, Lorbeer und angebrückte Knoblauchzehen dazugeben und für etwa 5 Minuten im Backofen schmoren. Schalotten in feine Streifen schneiden, in Olivenöl glasig

anschwitzen, die geschmorten Gewürztomaten mit dem Sud dazugeben und für circa 15 Minuten köcheln lassen. Durch ein Haarsieb in einen anderen Topf passieren – die Tomaten müssen sehr gut ausgedrückt werden.

Die Suppe nochmals aufkochen und das Mark der ausgekratzten Vanilleschote dazugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren die kalte Butter mit einem Mixstab einmontieren. Die Crème fraîche mit etwas Milch verdünnen, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die Suppe verziehen.

### Für die Riesengarnelen

12 Riesengarnelen roh, gesäubert und ohne Schale  
150 ml Olivenöl  
1 Knolle frischen Ingwer  
1 Orange, unbehandelt  
1 Zitrone, unbehandelt

**Zubereitung:**  
Von der Orange und der Zitrone rundum Zesten ziehen. Das Olivenöl in einer feuerfesten Form im Backofen auf 85 Grad erwärmen, dieser Vorgang braucht etwas Zeit, je nach

Ofen 20–30 Minuten. Soll es schneller gehen, das Öl im Topf vorwärmen und dann in die feuerfeste Form umfüllen.

Den geschälten und in grobe Scheiben geschnittenen Ingwer und die Zesten von Zitrone und Orange dazugeben. Dann die Garnelen salzen und pfeffern und ebenfalls in das warme Öl geben. Sie sollten komplett von Öl bedeckt sein. Im Backofen garen sie nun für rund 20 Minuten. Zum Schluss die Garnelen in die Suppe geben oder – wie hier im Bild – an einem Spieß servieren.



Suppe von Gewürztomaten mit pochierten Riesengarnelen