



ESSEN & TRINKEN

# Natürlich genießen

Ein Buch macht Lust auf Genuss – mit Produkten aus Schleswig-Holstein.

VON SABINE SOPHA

Alte Obstsorten aus Sörup. Vollkornbrot aus dem Lübecker „Freibackhaus“. Schollen, Steinbutt oder Dorsch aus der Ostsee – fangfrisch vom Niendorfer Fischer Rüdiger Krüger. Wer gut essen will, findet dafür reichlich Zutaten aus heimischer Produktion. Eine kompetente Übersicht über die Anbieter gab es bisher nicht. Nun liegt sie in Buch-Form vor – und macht Lust auf Genuss.

Denn ein eingespieltes Team hat sich hier zusammengefunden. Autor Michael Stitz ist ein ausgewiesener Kenner der heimischen Food- und Gastronomie-Szene. Gemeinsam mit der Fotografin Steffi Brügge hat er bereits „Die Gärten der Köche“ realisiert – ebenfalls ein Buch, bei dessen Betrachten einem das Wasser im Munde zusammenläuft. Die Triebfeder des Autors für die neue Produktion: „Die Menschen sollen die tollen Qualitäten im eigenen Land entdecken.“ Und Verlegerin Gabi Wachholtz ergänzt: „Wir wollen nach außen transportieren, dass Schleswig-Holstein ein Genussland ist.“

Das Bewusstsein für gute Produkte muss nicht erst geweckt werden. Es wächst ständig. Doch woher Lammfleisch aus biologischer Bewirtschaftung nehmen? Oder Fleisch, das nicht in der Pfanne schrumpft und von einem Angler Sattelschwein ist, das am besten noch auf dem Hof geschlachtet wurde? Michael Stitz stellt die Produzenten mit informativen Texten vor, Steffi Brügge machte stimmungsvolle wie aussagekräftige Fotos. Zu welch schmackhaften – und gut nachkochbaren – Gerichten sich die heimischen Produkte verarbeiten lassen, demonstriert Heiko Zimmat. Der Küchenchef des Vitalia Seehotels in Bad Segeberg ist gebürtiger Fehmarnner und ein Verfechter der regionalen Küche. Dazu gibt es dann Weinempfehlungen aus deutschen Landen – von Guido Eschholz, Hoteldirektor des Vitalia Seehotels und Weinkenner.

Mit all diesen Zutaten ist das Buch mehr als ein Kochbuch. Es ist ein Einkaufsführer und eine Augenweide. Es macht den Lesern die heimischen Erzeugnisse schmackhaft – von Produzenten, die kontinuierlich gute Qualität liefern. So wie der Lämmerhof Panten Lammfleisch und die Hofschlachtere Muhs in Krumbek Fleisch vom Angler Sattelschwein.



Schleswig-Holstein  
Natürlich genießen



Als Vorgeschmack finden Sie auf der rechten Seite ein Rezept von Heiko Zimmat aus dem Buch: „Schleswig-Holstein – Natürlich genießen“, Michael Stitz (Text), Steffi Brügge (Fotos), 144 Seiten, 14,80 Euro Wachholtz Verlag



BRÜGGE

## SUPPE VOM BLAUEN SCHWEDEN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 gr. „Blauer Schwede“ Kartoffeln  
1 Lt. kräftiger Gemüfefond  
Rapsöl  
30 gr. Speck, durchwachsen  
1 Stck. Schalotte  
1/2 Stck. Weißes vom Stangenporree  
1 kleiner Korb Wildkräuter aus Blunk  
(zB. Giersch, Vogelmiere, Sauerampfer, Wiesenkerbel)  
1 Stck. kleine Möhre  
50gr. Petersilienwurzel  
1 Zweig Majoran  
Meersalz, fein oder Bronzefenchelsalz  
2 Blatt Selleriekraut  
Rapsöl zum Ausbraten  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### ZUBEREITUNG:

Die blauen Kartoffeln in kaltes Wasser legen, kurz abwaschen und dann schälen. Kartoffeln würfeln. Schalotte, Lauch, Möhre, Petersilienwurzel ebenfalls mittelfein würfeln. Topf mit Rapsöl erhitzen. Speck im Stück belassen und im heißen Fett knusprig anbraten, das geht am besten separat in der Pfanne!

Gemüse und Kartoffeln mit der Gemüsebrühe auffüllen. Langsam aufkochen und alles mit Deckel weich kochen. Den Speck hinzugeben. Majoranzweig und Selleriekraut hinzufügen. Salzen, Pfeffer und mit Muskat würzen. Nach ca. 30 min. Speck, Majoran und Selleriekraut entnehmen. Suppenansatz mit dem Zauberstab fein pürieren. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, Wildkräuter kurz kalt waschen, sorgfältig auf einem Tuch abtrocknen. Kräuter noch Blattweise in die Pfanne geben und braten. Mit der Küchenzange einmal wenden, dann auf einem Blech mit Küchenpapier zum Abtropfen legen. Mit Meersalz würzen. Suppe noch einmal abschmecken und in Suppenteller füllen. Gebratene Wildkräuter hinein geben und mit essbaren Blüten dekorieren.