

# Essen & Trinken

## KOCHSTUNDE

REZEPT DER WOCHE



### Overnight Oats

Man kann auch „Eingeweichte Haferflocken“ dazu sagen, Overnight Oats klingt aber natürlich sehr viel modischer. Haferbrei und Birchermüsligemahnen einfach zu sehr an Schonkost, Porridge ist phonetisch deutlich dichter dran am Superfood-Hype als Haferflocken. Alles eine Frage der Vermarktung: Amaranth, Quinoa, Chia-Samen – regelmäßig wird eine neue Wunderzutat in entlegenen Erdteilen entdeckt und in hiesige Biomärkte verfrachtet. Das ist interessant, häufig aber gnadenlos übertrieben. Die gemeine Haferflocke erfüllt alle Kriterien, um als Superfood durchzugehen: Sie ist ein wunderbarer Nährstofflieferant (Zink, Vitamin B1/B6, Eisen), sättigt und mundet sehr. Sie wird nur nicht als „Heilsamen der Maya“ vermarktet, sondern eben als gute, alte Haferflocke. Ergänzen Sie nach Geschmack beispielsweise Leinsaat oder Kakaobohnenschrot, tauschen Sie Nüsse, Obst oder Gewürze aus und kreieren Sie so Ihr persönliches Lieblingsfrühstück. (Julia Floß)



### So geht's

#### ZUTATEN

- 5 EL Haferflocken
  - 120 ml Mandelmilch (alternativ Milch, Joghurt oder Sprudelwasser)
  - ½ Vanilleschote
  - 1 Prise Salz
  - 1 TL brauner Zucker
  - ½ Mango, gewürfelt
  - 1 Passionsfrucht
- optional:
- 2 TL Kakaobohnenschrot
  - 2 EL gepuffter Vollkorn-Reis (Reis-Pops)

#### ZUBEREITUNG

Haferflocken, Mandelmilch, Vanillemark, Salz und Zucker mischen und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag die Mangowürfel, Passionsfruchtkerne und den Kakaobohnenschrot hinzufügen. Vor dem Servieren mit Puffreis bestreuen.



MANUELA RÜTHNER



Einerseits wild, andererseits ausgetüftelt – die Kohlroulade mit Selleriepüree ist im Wild Things weit mehr als nur ein Barsnack und kostet zehn Euro. Zwischen sieben und zwölf Euro zahlt man für die meisten anderen Gerichte. Austern sind teurer, sechs gibt es für 15 Euro.

BERLINER ZEITUNG/PAULUS PONIZAK (2), BERLINER ZEITUNG/RITA BÖTTCHER

## Wenn der Hipster Snacks serviert

Der Januar gilt als der Katastrophenmonat der Gastronomie. Das erklärt vermutlich, warum ich am vergangenen Sonntagabend fast allein in einem der angesagtesten Läden Berlins saß. Ich hatte mich im Wild Things verabredet, einer Weinbar, bei deren Eröffnungsparty vor einigen Monaten definitiv mehr Leute englisch sprachen als deutsch. Vielleicht folgte deswegen kurz darauf eine hymnische Empfehlung in der New York Times: „Beindruckende Weinauswahl, durchdachte Küche, entspannte Atmosphäre“ – der Kollege war hingerissen.

Es schien, als habe das Wild Things von Anfang an alles richtig gemacht. Überrascht hat mich das nicht. Schließlich stehen hinter dem Wild Things der Gastronom Ramses Manneck und sein Team, die bereits das Restaurant Industry Standard wenige Straßen von der Weinbar entfernt führen. Mit seinen wilden, unkonventionellen Kreationen hatte das Industry Standard ebenso schnell für Furore in der Berliner Gastrozene gesorgt.

Mich hatte der Hype um das Wild Things eher abschreckt. Ich hatte mir den Laden immer ein wenig zu voll, zu angesagt, mit zu vielen Karohemden, Brillen und Bärten vorgestellt. Meine Hipster-Aversion hatte bisher ein Testessen verhindert. Wie dumm von mir.

Mein Abend begann mit der tollen Weinempfehlung eines selbstverständlich bärtigen Hipster-Sommeliers, der genau wusste, wovon er sprach. Sein Tipp: ein Weißburgunder vom Pfälzer Weinbauern Jürgen Leiner, den dessen Sohn Sven ausgebaut hat.

Übrigens ein Naturwein, wie fast alle Weine hier. Und um das an dieser Stelle gleich zu klären: Naturwein sind angesagt, sie sind das Pendant zum Craft Beer. Naturweine werden kaum oder gar nicht geschwefelt, die Reben per Hand geerntet und die Weinberge biodynamisch bewirtschaftet. Man kann das für übertrieben halten, mir ist das egal.

## AUFGETISCHT

TINA HÜTTL WAR IN DER WEINBAR WILD THINGS



### WILD THINGS WEINBAR

Weserstraße 172, 12045 Berlin, Tel.: 62 73 15 67  
Geöffnet täglich 18–2 Uhr.



Wichtig war nur: Der Weißburgunder des Demeter-Guts Leiner ist ein wunderbarer, kraftvoller und nicht zu trockener Wein.

Mir gefiel natürlich auch, dass ich an diesem Abend das lustige, aufmerksame und sehr professionelle Servicepersonal fast für mich allein hatte. Zum Wein gönnte ich mir in paar Austern, großschalige, fleischige Fines de claire aus der Bretagne, die mit ihrer jodigen Note gut zum mineralischen Wein passten.

Die Austern gehören zum Standardrepertoire der sich stets leicht wandelnden Karte mit Barsnacks. Allerdings trifft es das Wort Barsnacks nicht ganz. Es ist untertrieben. Die gekonnt gegrillte Aubergine und die geschmacklich ausgetüftelte Kohlroulade mit Selleriepüree gehen kaum als einfache Snacks durch. Nicht einmal mengenmäßig. Die Portionen, die zwischen sieben und zehn Euro kosten, sind reichlich, von der Größe nicht ganz ein Hauptgericht.

Nicht bescheiden war der Kellner allerdings bei der Ankündigung des Hummus, den ich bestellt hatte: Es sei der beste weit und breit um die Sonnenallee. Große Worte in Neukölln. Doch die Küchen ließ große Taten folgen. Der Hummus war nicht cremig gerührt, überwürzt oder zu Tahin-lastig, wie ich es von manch arabischer Konkurrenz im Eck kenne, sondern fein püriert und relativ pur. Ich bevorzuge ihn, wenn er intensiv nach Kichererbsen schmeckt.

Gekonnt war auch die kleine Kohlroulade mit Schweinehackfüllung, die auf einem luftigen Selleriepüree serviert wurde und in Verbindung mit einem Rinder-Jus. Dieser war aus einer langsam gegarten Short-Rib gewonnen worden, der zusammen mit Ahornsirup nach und nach eingedickt wurde.

Hipster-Hotspot hin oder her – das Wild Things ist eine wirklich gelungene Mischung aus Weinbar und fantastischer Küche. Wer seine Vorurteile für eine Weile vergisst, wird hier einen tollen Abend haben. Gerade im eher ruhigen Januar.

## WEINKUNDE

VON ROMANA ECHENSPERGER



MAX GRÖNERT

### Kleiner, charmanter Bruder Bardolino

Rund um den Gardasee gedeihen im Norden Italiens Weine, die man als Publikumsliebhaber bezeichnen kann. Allen voran der Weißwein Lugana, der mittlerweile bei jedem Kiez-Italiener angeboten wird. Etwas aus dem Blickfeld geraten ist der Rotwein der Region – der Bardolino. Er wird hauptsächlich aus Corvina und Rondinella bereitet. Man kennt diese Rebsorten von den Wein-Verwandten des Bardolinos, dem Valpolicella und dem Amarone.

Der Bardolino fällt im Vergleich dazu zurückhaltend und leicht, aber durchaus attraktiv aus. Wie alle genügsamen Weine ist der Bardolino unaufdringlich, charmant und als Essensbegleiter sehr flexibel. Mit seiner rotfruchtigen und frischen Aromatik passt er sich mühelos vielen Gerichten an – von der einfachen Pizza über Pasta bis hin zu Gemüsevariationen.

Süffigkeit und Anspruch vereinen vor allem die Bardolinos von Matilde Poggi. Die passionierte Winzerin hat den Betrieb in Cavaion Veronese im Jahr 1984 von ihrem Vater übernommen und stetig weiterentwickelt. So hat sie 2009 die Weinberge auf ökologische Wirtschaftsweise umgestellt. Mittlerweile zählt ihr Weingut Le Fraghe zu den besten der Region.

Neben akribischer Weinbergsarbeit setzt Matilde Poggi vor allem auf den Anbau der Rebsorte Corvina, die sich im kühleren Teil des Bardolino-Gebiets wohler fühlt. Zudem liefert die Corvina weniger Ertrag als die Rondinella-Rebe und gilt wegen ihrer intensiveren Aromen und besseren Struktur als die noblere Rebsorte der Region. So setzen sich Poggis Bardolinos angenehm von der anonymen Massenware ab, die östlich des Gardasees verbreitet ist.

Neben einem kräftigeren, im Holzfass ausgebauten Bardolino ist vor allem Poggis leichter Le Fraghe beliebt. Dank der kräftigen Sonneneinstrahlung und der kühlen Brise, die aus dem Norden herüberweht, ist der Le Fraghe ein saftiger, fruchtiger Rotwein mit feinem Säurerückgrat. Hell und granatrot in der Farbe, zeigen sich im Glas Aromen von Sauerkirschen, Cranberries, Himbeeren, Heidelbeeren, Wacholder, Pfeffer und Zimt. Am Gaumen verfügt der Le Fraghe über eine frische Säure und kaum Tannin. Im Nachhall verbleiben sehr lange die intensiven rotfruchtigen Aromen, die zusammen mit der Frische des Weines für ein lebendiges Spiel am Gaumen sorgen.

Der Bardolino gilt eigentlich als Sommerwein, den man leicht gekühlt genießt. Er passt aber immer zu einer herzhaften Alltagsküche. Außerdem schmeckt er hervorragend zu raffinierten Gerichten aus Wurzelgemüsen, die ja gerade Hochsaison haben – von Roter Bete über Steckrübe bis hin zur Pastinake.

2015 Bardolino Le Fraghe Matilde Poggi / Le Fraghe/Venetien, 9,90 Euro. Über [garibaldi.de](http://garibaldi.de)



## OL



MEIN EX-MANN WAR DIPLOMAT. JETZT BIN ICH MIT EINEM TÜRSTEHER ZUSAMMEN. MAN MUSS JA AUCH AN DIE ZUKUNFT DENKEN.

OL-CARTOON.de