

GENIESSEN

Erbsen-Frittata mit Ziegenfrischkäse

Ordnung im Gemüse

Der Schwachpunkt an Kochbüchern ist ja oft das Inhaltsverzeichnis. Wo war noch mal dieser Nudelaufbau? Unter „N“? Oder doch unter „M“, weil das Ding mit Makkaroni gemacht wurde? Oder unter „S“, weil Spinat drin war? Mit der „30 Minuten Gemüseküche von A bis Z“ (Ch.

Brandstätter Verlag, 176 S., 24,90 Euro) kann das nicht passieren. Es gibt eine nach Gemüse geordnete Übersicht, eine nach Rezeptnamen und Zutaten, und sogar eine nach Jahreszeiten sortierte. Sehr gut, denn diese Klassiker des fleischlosen Kochens will man wiederfinden. (pa.)



So geht's

Zutaten:
600 g frische Erbsen in der Schote (oder 200 g Tiefkühl-Erbsen)
Salz
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 Eier
100 ml Milch
Pfeffer
2 EL Öl
2 EL Butter
80 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung:
Erbsen aus den Schoten pulen. In kochendem Salzwasser 6-8 Minuten kochen. Erbsen abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden (auch das Grün).

Knoblauch schälen und fein hacken. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Butter in einer ofenfesten beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Frühlingszwiebeln dazugeben, 1 Minute bei mittlerer Hitze anschwitzen. Erbsen und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiergemisch in die Pfanne geben, Ziegenkäse über alles bröseln. Im heißen Ofen ca. 12 bis 15 Minuten stocken lassen. Aus der Pfanne auf eine Platte stürzen und sofort servieren.

Variante: Dicke Fava- oder grüne Bohnen sind eine leckere Alternative zu den Erbsen. Zur Frittata schmeckt gebutterter Toast.

GARTEN

Sandkasten wird zum Teich

Der Garten wächst mit – So fügt er sich in die aktuelle Lebensphase ein

VON ANGELA HORSTMANN

Gärten sind für uns Lebensräume, Rückzugsorte an der frischen Luft, an denen wir abseits der Hektik des Alltags Kraft schöpfen. Doch wie unsere Wohnungen, die wir im Laufe eines langen Lebens immer wieder an unsere veränderten Bedürfnisse anpassen, so muss auch ein Garten im Laufe der Jahre ganz unterschiedliche Anforderungen erfüllen. Für junge Familien etwa soll er vor allem viel Platz zum Spielen für die Kinder bieten, im Alter hingegen darf gerne ein gleichmäßig vor sich hin plätschernder Springbrunnen Ruhe ausstrahlen.

Die sich je nach Lebensphase ändernden Bedürfnisse bedeuten allerdings nicht, dass man jedes Mal den Garten komplett neu gestalten und „wieder auf links drehen muss“, betont die Kölner Landschaftsarchitektin Brigitte Röde. Ihr selbst tue es in der Seele weh, wenn sie zum Beispiel sehe, dass ein erst wenige Jahre zuvor gepflanzter Obstbaum in der Mitte des Gartens weichen muss, weil ausgerechnet nur an der Stelle der Platz zum Aufstellen eines Planschbeckens für die Kinder sei. Gerade unter dem Aspekt der

Nachhaltigkeit empfiehlt sie deshalb, sich schon bei der Anlage oder auch bei einer Neugestaltung eines Gartens Gedanken darüber zu machen, was man perspektivisch in den unterschiedlichen Lebensphasen in seinem Garten alles machen möchte. Wichtig sei, dass man eine Struktur, eine Rohfassung vorgibt. Diese Struktur werde dann über die Jahre an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst. „Wenn ich weiß, dass ich im Alter gerne im Schatten eines Baumes lesen möchte, dann sollte ich den Baum dorthin pflanzen, wo er nicht beim Fußball spielen stört“, so Röde. Und wer wisse, dass er nach der Kinderphase auf jeden Fall einen Teich anlegen will, der kann schon mal den Aushub machen. Dort

könne dann zunächst aber erst einmal ein Sandkasten seinen Platz haben. „So entwickelt sich der Garten immer weiter, ohne dass man ihn immer wieder komplett neu anlegen muss“, sagt Röde.

Gerade wenn man beginne einen Garten neu anzulegen, könne oft auch etwas weniger mehr sein. Wichtig sei nur, dass man grundlegende Dinge wie zum Beispiel die Lage und Größe der Terrasse oder auch eines zweiten Sitzplatzes festlege. Wie diese Terrasse ausgestaltet werde, sei erst einmal Nebensache. Gerade für junge Familien, die nach dem Hausbau nicht mehr so üppige finanzielle Reserven hätten, sei es am Anfang vielleicht ausreichend, wenn sie erst einmal nur ein Schotterbett als

provisorische Terrasse anlegen. „Um mit den Kindern ein Lagerfeuer zu machen, ist das eh die bessere Unterlage“, sagt Brigitte Röde und lacht.

Gleichzeitig aber habe man schon die Drainageschicht vorbereitet, wenn später einmal die Terrasse mit Holz oder Stein ausgestattet wird. Bei der Wahl des Belags sei auch dann eine Entscheidung mit Weitsicht sinnvoll. „Am besten ist ein rutschfestes Material, das auch im Alter vor Stürzen schützt“, empfiehlt die Kölner Landschaftsarchitektin.

Auch das Verlegen eines Rasens oder das Pflanzen einer Hecke sei am Anfang nicht zwingend nötig. „Anfangs ist es gar nicht schlecht, erst einmal Gründung auszubringen, damit sich der Boden nach der Bauphase wieder regeneriert.“, so Röde. Ein preiswerter Sichtschutz sei beispielsweise eine Hecke aus Maispflanzen. „Dorthin kann man später immer noch eine richtige Hecke pflanzen.“ Und auch beim späteren Verlegen oder beim Erneuern des Rasens empfehle sich an das Alter denken. Auf einem eingefassten Rasen etwa lasse sich später ein Mähroboter einsetzen, der die dann vielleicht mühsame Gartenarbeit übernimmt.

Vortrag mit Brigitte Röde

Ein Garten für alle Lebensphasen
Samstag, 1. April, 10 bis 12 Uhr
studio dumont, Breite Str.72, Köln

Mit Fantasie und Struktur lässt sich der Garten an alle Lebensphasen anpassen. Wie das gehen kann, das verrät Landschaftsarchitektin Brigitte Röde in ihrem Vortrag.

Tickets: 15/ 13 Euro
erhältlich an der Tageskasse oder im Vorverkauf im Servicecenter Breite Straße oder bei Kölnticket ☎ 0221/ 2801 ☎ 0221/ 280344 (Abocard-Hotline) oder online
➔ www.koelnticket.de
➔ www.abocard.de/tickets

Cooles Franken

Der junge Winzer Andi Weigand überzeugt mit seinen Silvanern

DIE
Wein
KOLUMNE
VON ROMANA ECHENSPERGER



Iphofen ist eine kleine, pittoreske Stadt im fränkischen Steigerwald. Die reizvollen Fachwerk- und Barockhäuser, die um den Marktplatz herum versammelt sind sowie der mittelalterliche Stadtkern und die bestens erhaltene Stadtmauer samt prachtvoller Stadttore verraten den Reichtum dieser Gemeinde. Dieser Wohlstand hat in gewisser Weise mit dem Boden zu tun. Auf dem Gipskeuper, der im Erdzeitalter des Trias entstand, ist ein Weltmarktführer in Sachen Baumaterialien entstanden. Der sorgt heute mit seinen üppigen Gewerbesteuern dafür, dass hier alles herausgeputzt daherkommen kann. Aber auch die Winzer der stolzen Weinbaugemeinde berufen sich auf den Gips, wenn sie den besonderen Geschmack ihrer Weine erklären wollen.

Dabei mögen die Weine auf den ersten Blick erst einmal behäbig

wirken. Schließlich füllen die meisten Winzer ihre Tropfen noch traditionell im Bocksbeutel ab. „Ich finde den Bocksbeutel ja cool, schließlich sind wir fast die einzigen, die ihn verwenden dürfen“, meint der Jungwinzer Andi Weigand dazu. „Was mich stört, dass man immer erst über die Flasche redet, als über den Inhalt.“ Deshalb füllt er nur die Lagenweine in die rundlichen Flaschen, die sich so schlecht stapeln lassen und zu viel Platz im Kühlschrank brauchen. Seine „wilden“ Gutsweine werden in den gängigen und schlanken Schlegelflaschen verkauft. Mitsamt pfiffiger Etikettengestaltung will er schon im Design zeigen, dass seine Silvaner schlank und ausdrucksstark zugleich sind, um auch bei seinen Altersgenossen zu punkten. Studiert hat Andi Weigand an der renommierten Hochschule Geisenheim im Rheingau. Danach ging es zu

den renommierten Winzern Hanspeter Ziemeisen in Baden und der Familie Luckert vom fränkischen Luckert-Zehnthof, wo er Erfahrungen machte. „Hier wurden alle Weine mit wilden Hefen vergoren und biologisch gearbeitet, das hat mich sehr beeindruckt“, erzählt Weigand. Zu Hause angekommen, setzt er nun schrittweise die gesammelten Ideen um. So befinden sich die Weinberge seit letztem Jahr nun komplett in der Umstellung auf biologischen Anbau. „Die Weine werden meiner Meinung nach präziser. Vielleicht auch, weil man im Bioanbau öfters in den Weinbergen sein muss und sich so noch mehr damit beschäftigt.“

Seine Silvaner leben von einer leichten Quittenfrucht, frisch ge-

schnittenem Gras und einer dezenten Nussigkeit. Hinzu kommt die Prägung durch den Gipskeuper und der Vergärung mit wilden Hefen. „Ich finde unsere Weine eckiger, muskulöser, würziger und mehr kräuterduftig. Weine von den Muschelkalkböden, wie man sie um Würzburg herum findet, sind geschmeidiger.“ Da kann man ihm nur zustimmen. Der „Wilde“ ist mit seinen feiwürzigen Aromen ein typisch Iphofener Silvaner. Schlank und mit angenehm frischer Säure ausgestattet verfügt der Silvaner über enormen Trinkfluss und passt zu Salaten ebenso wie zum Abendbrot.



2016 „Der Wilde“
Silvaner trocken /
Weingut Weigand /
Franken / 8 Euro

➔ www.weingut-weigand.de

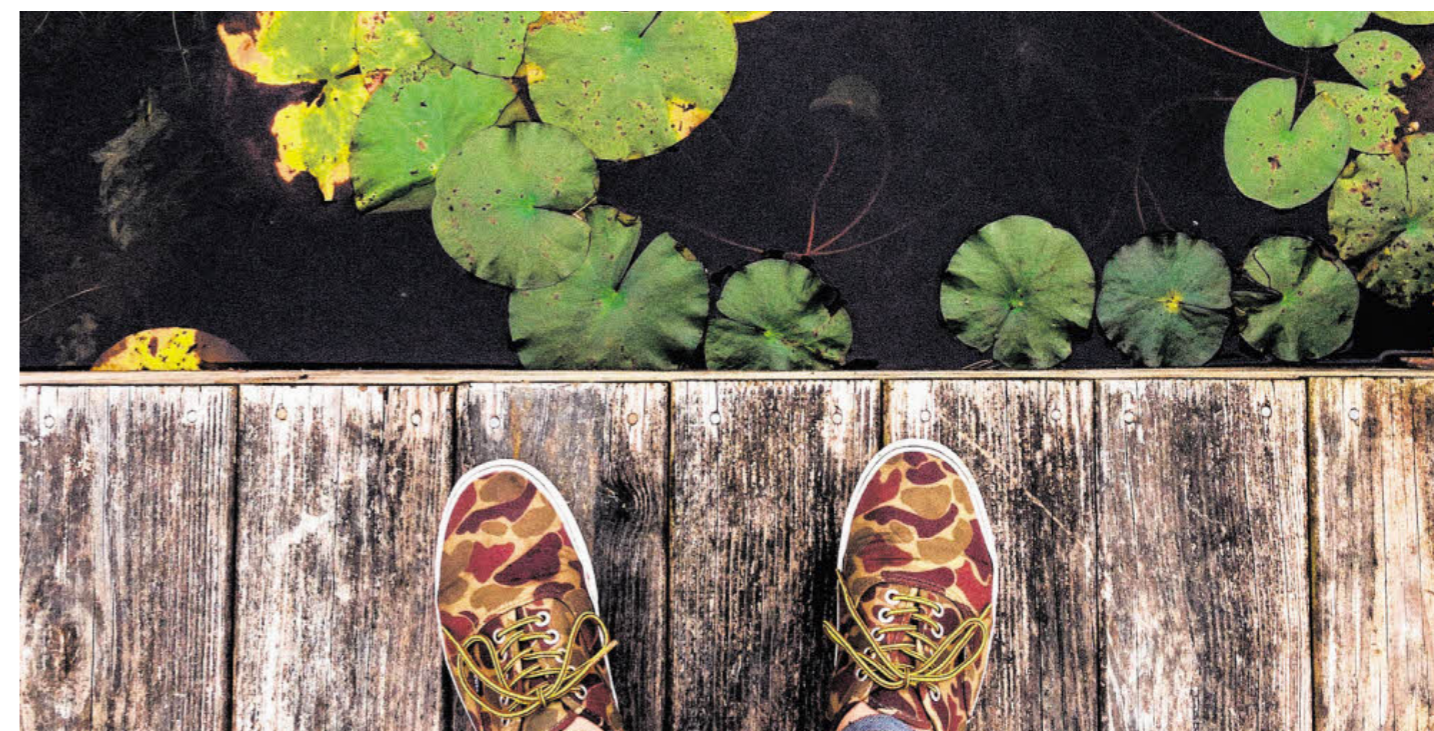


FOTO: UNSPLASH/PAWEL BUKOVSKI