

# Miniköche empfehlen: Spargel ohne Abwasch

**REZEPT** Im Landgasthof Heilinghausen bereiten die Kinder mit Werner Faisst das Gemüse in Alufolie zu. Als Vorspeise gibt es Salat in der Semmel.

VON DEN MINIKÖCHEN AUS REGENSBURG

Einst war der Landgasthof in Heilinghausen ein typisches Dorf-wirtshaus. Man traf sich, um dort eine Feierabendhalbe zu trinken oder Karten zu spielen. Vor etwa zwei Jahrzehnten hat sich das Lokal aber mehr und mehr der gehobenen Gastronomie zugewandt. Heute wird dort von der Familie Faisst mit Hingabe die regionale Küche gepflegt.

**NR. 7  
EIN REZEPT**

Den Umgang mit heimischen Produkten in der Küche – das ist es auch, was die Miniköche Regensburg in einem zweijährigen Kurs erlernen. Bei Werner Faisst dürfen sie nun in der Küche mit Saisonprodukten experimentieren. Sie garen Spargel in Alufolie und lernen alkoholfreien Hollersek kennen, ein Getränk, das ihre Großeltern noch aus der Kindheit kannten.

Für den Hollersekt mit Erdbeerspuma werden 700 Gramm Erdbeeren gewaschen und geputzt. Die Erdbeeren nun mit 300 g Zucker im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. (Die Masse darf keine Kerne mehr enthalten!) Eine kleine Menge des Erdbeerpürees erhitzen. Vier Gelatineblätter in kaltes Wasser einweichen, ausdrücken und im heißen Erdbeerpüree auflösen. Dann mithilfe eines Schneebesens in das restliche Erdbeerpüree einrühren. Zu einem Espuma aufschäumen und über Nacht kühl stellen. „Hollersekt“ wird aus Hollerblütensirup (Menge nach eigenem Geschmack) mit spritzigem Mineralwasser hergestellt. Den angesäuerten „Hollersekt“ in ein Glas geben und mit Erdbeer-Espuma aufspritzen und servieren.



Tolle Vorspeise: ein frischer Salat, serviert in einer knusprigen Semmel

Fotos: Gabi Schönberger



Hollersekt kannten schon die Großeltern der Miniköche.

„Es macht immer wieder Spaß, interessierten und aufmerksamen Kindern etwas beizubringen“, sagt Werner Faisst, als die kleinen Köche in seinem Gasthaus ihre Kochmützen und -Jacken anlegen. Nach dem Begrüßungsdrink bereiten sie den Kräutersalat zu. Dafür werden neben herkömmlichen Salatsorten wie Eichblatt und Rucola auch Kräuter von den Moorbiesen nahe Heilinghausen ver-



Werner Faisst erklärt, wie die Poulardenbrust angebraten wird.

wendet. Eine Vinaigrette aus Balsamicoessig, Kräutern, Gewürzen und Spargelsud soll dem Vitaminspender Geschmack geben. Anschließend halbieren die Miniköche Schwarzbrotsemmeln und hohlen sie innen aus. Sie füllen den Salat ein und beträufeln ihn üppig mit der Vinaigrette. Die Brötchen müssen nun möglichst rasch serviert werden, sonst weichen sie durch. Danach geht es an den Spargel. Der



Die Miniköche befüllen die ausgehöhlten Semmeln mit Salat.

wird im Ofen gebacken. „Toll, dass man das Gemüse in einer Alufolie machen kann und sich dann das Abspülen des Topfes sparen kann“, findet Amrei Fiedler. Zu dem Saison Gemüse servieren die Nachwuchsköche gebratene Poulardenbrust und neuen Kartoffeln. Als sie ihr Menü anschließend im Gasthaus verputzen, sind sich die kleinen Köche einig: Das war ein toller Abend bei Familie Faisst.

## VORSPEISE

### Salat in der Semmel



- › Schwarzbrot oder Roggensemmel
- › Bunte Salatblätter
- › Kräuter, z.B. Liebstöckel, Basilikum...
- › Für die Vinaigrette: ¼ l weißer Aceto Balsamico, 100 g Zucker, ¼ l Rapsöl, 1 El mittelscharfer Senf, ½ l Spargelfond, Salz und Pfeffer nach Bedarf
- › Zubereitung: Vinaigrette zubereiten. Deckel der Semmel abschneiden und aushöhlen. Salat einfüllen, mit Vinaigrette beträufeln und servieren.

## HAUPTSPESIE

### Spargel mit Poularde



- › 1 kg Spargel
- › 4 Poulardenbrüstchen
- › 8 mittelgroße Kartoffeln
- › (Meer-)Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker
- › Zubereitung: Olivenöl auf ein großes Stück Alufolie geben, den geschälten Spargel darauflegen, mit Meersalz, weißem Pfeffer und etwas Zucker würzen, nochmals Olivenöl darüber träufeln (nicht zu wenig). Die zweite Hälfte Alufolie darüber schlagen und vom Rand her gut verschließen. Den Spargel bei 220 Grad im Backrohr ca. 20 Minuten backen. Die Alufolie muss sich prall aufblähen, dann ist der Spargel fertig. Die Poulardenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne zart rosa braten. Mit neuen Kartoffeln und dem Olivenöl aus dem Spargelpäckchen servieren.