



★ ★ ★ ★ ★  
**DIE BESTEN KÖCHE  
 DER REGION**



präsentiert von  
**DRANSMANN  
 KÜCHENWELT**  
 www.dransmann.com



## Wer kocht mit Lakritztagetes & tasmanischem Bergpfeffer?

In der neuen Rubrik „Die besten Köche der Region“ verraten Osnabrücker Profi-Köche ab sofort ihre persönlichen Lieblingsrezepte, regionale Geheimtipps und ihr reichhaltiges Expertenwissen. Den Anfang macht Christian Meijer, der als erster auch seinen Nachfolger für die kommende Juni-Ausgabe von Osnabrücker Wissen nominieren kann.

Christian Meijer ist vielen Osnabrückern aus der Sendung „Wat cookst du?“ bekannt. Seit dem Beginn seiner Lehre mit 15 Jahren kochte Meijer unter anderem auf dem Kreuzfahrtschiff „MS Hanseatic“ oder als Experte für Kräuter auf Schloss Ippenburg. Nach weiteren Stationen im Ess-Theater oder im Walhalla sowie als Leiter von zahlreichen Seminaren zum Thema Kochen und Kräuter hat der 42-Jährige jetzt im See+Sporthotel Ansum die Möglichkeit, seine Passion für Kräuter neu zu präsentieren: „Dadurch, dass die Kräutergärtnerei Zierleyn in Nordhorn in unserem Familienbesitz ist, beschäftige ich mich schon seit vielen Jahren mit Hunderten von außergewöhnlichen Kräutern, wie z. B. Zitronenverbene, Lakritztagetes oder dem tasmanischen Bergpfeffer“, erklärt Meijer

seine Leidenschaft und ergänzt: „Kräuter gehören für mich einfach zum Kochen dazu und ich hoffe, die Gäste in Ansum werden sie genauso lieben wie ich!“ | MJ

### WISSEN KOMPAKT



#### Die Zitronenverbene (lat. *Aloysia citrodora*)

Sie zählt zu der Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae). Sie wächst als ausdauernder und Laub werfender Strauch auf eine Größe von bis zu zwei Metern heran, ursprünglich in Südamerika, aber auch in den gemäßigten Klimazonen Europas. In allen Pflanzenteilen sind verschiedene ätherische Öle enthalten, deren frischer Duft an Zitrone und andere Zitrus-Aromen erinnert. In der Küche lassen sich ihre Blätter für Salate, zu Fleisch- und Pilzgerichten, aber auch für Süßspeisen wie Obstsalate, Pudding oder Speiseeis verwenden.

Rezept für 4 Personen:

#### Gebratenes Steinbeißerfilet auf Kartoffel-Rucola-Gemüse mit Macadamia-Limonen-Pesto

##### Der Steinbeißer:

800 - 1.000g Steinbeißerfilet, 100g Butter, 50 ml Limonenöl, Zitronenverbene oder Zitronenmelisse, Salz, Pfeffer

Limonenöl erhitzen und den Steinbeißer in ca. 100g große Stücke schneiden. Pro Stück ca. 3 Blätter von der Zitronenverbene oder -melisse auf den Fisch legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch gleichmäßig scharf anbraten, dann auf kleiner Stufe ziehen lassen und Butterflocken hinzugeben.

##### Das Kartoffel-Rucola-Gemüse:

500g Drillinge (z.B. Risoleekartoffeln), 500g Rucola, 1 gelbe Paprika, 200g Kirschtomaten, 3 Stangen Zwiebellauch, 10-15g frischen Majoran, Salz, Pfeffer und Olivenöl

Die Kartoffeln (ganz, mit Schale) kochen, abkühlen lassen und halbieren. Paprika würfeln, Kirschtomaten halbieren, Zwiebellauch in Streifen schneiden. Pfanne mit Olivenöl erhitzen, dann Kartoffeln, Majoran und das vorbereitete Gemüse hinzugeben und alles schön durchschwenken. Ca. 1 Minute vor dem Anrichten den Rucola untergeben, mitschwenken und würzen.

##### Das Pesto:

300g Macadamia Nüsse, 5 Kirschtomaten, 3 Stangen Frühlingslauch, 500ml Limettenöl, 50ml Pflanzenöl, 50ml Olivenöl, 1 TL Ingwer-Trauben-Essig, 150g Parmesan, Salz, ca. 5g japanischer Wasserpfeffer

Macadamia Nüsse sowie Kirschtomaten mit dem japanischen Wasserpfeffer und Lauch farblos anschwitzen, abkühlen lassen. Öl und Essig hinzugeben und grob pürieren. Jetzt den grob geriebenen Parmesan untergeben und salzen. Mit Öl kann die Festigkeit des Pestos variiert werden.

Nominierung von Christian Meijer für die nächste Ausgabe:  
**Carsten Dierker, Restaurant zum Forellental in Hagen a.T.W.**

