

AUSZEIT KÜCHEN-TIPPS

Eiweißbrot hat reichlich Fett

Einige Zeit schien es die Lösung für figurbewusste Brotliebhaber zu sein: Eiweißbrot hat vergleichsweise wenige Kohlenhydrate und wird daher oft als Diät-Brot beworben. Es enthält aber deutlich mehr Fett als normales Vollkornbrot, erklärt der Verbraucherservice Bayern. Pro hundert Gramm kommt es auf etwa 250 Kilokalorien, bei herkömmlichem Vollkornbrot sind es rund 200. Der Werbung zufolge soll Eiweißbrot durch den reduzierten Kohlenhydratanteil den Blutzucker nicht so rasch ansteigen lassen – das ist aber nicht wissenschaftlich bewiesen. Zum Abnehmen ist Eiweißbrot daher den Experten zufolge unnötig. Wer es trotzdem mag, wählt idealerweise einen fettarmen Belag. (dpa)

Ein Schnitzel aus der Knolle

Sellerie hat einen intensiven Geschmack. Doch die Knolle kann nicht nur zum Würzen oder als pikanter Salat verwendet werden: Als vegetarisches Gemüseschnitzel ist sie eine Alternative zu Fleisch. Dazu werden dicke Selleriescheiben in kochendem Wasser gegart, dann in Mehl und Ei gewendet und schließlich mit Paniermehl bestreut. Dann müssen sie nur noch ein paar Minuten in die heiße Pfanne. Zusammen mit Kartoffeln macht sich Knollensellerie aber auch gut in einem Püree, erläutert der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebau.

Ganze Sellerieknollen können in einem kühlen Raum über längere Zeit gelagert werden. Sind die Knollen angeschnitten, sollten sie in ein feuchtes Tuch eingeschlagen und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ist die Knolle doch einmal zu groß, kann man sie auch problemlos einfrieren. (dpa)



In der hauseigenen „Dry-Aging-Box“ reift das Rindfleisch rund vier Wochen.

Fotos: Fleischrösterei

Außen kross und innen saftig

„Fleischrösterei“ in Sasbach pflegt die Steakhaus-Kultur

Von Daniela Jörger

Was haben Kaffee und saftige Steaks miteinander zu tun? In der neuen „Fleischrösterei“ im Hotel „Villa Erlenbad“ in Sasbach kommt beides zusammen – nicht nur im Namen des Restaurants. Dry-Aged-Beef aus der Region in Bioqualität, Fleischspezialitäten aus den USA und Südamerika, Tartar und vieles mehr stehen auf der Speisekarte, erklärt Hoteldirektor Daniel Leisentritt. Und gleich nebenan können sich die Gäste in der angeschlossenen Kaffeerösterei eine gute



Saftiges Rindfleisch aus dem „Beef Craft“.

Bohne gönnen, wie Volker Huber, Investor und Inhaber der Kaffeesack GmbH, ergänzt.

AUSZEIT AUFGETISCHT

Den hochwertigen Fleischstücken wird in der „Fleischrösterei“ besonderes Augenmerk gewidmet. So reifen ganze Rinderücken in der hauseigenen

Errungenschaft: Einen „Beef Craft“ – ein Hochleistungsgrill, den man nur aus New Yorker Kult-Steak-Häusern kenne. Darauf werden die Fleischstücke bei 800 Grad Celsius rund drei Minuten gegrillt. „So schließen die Poren extrem schnell. Das Fleisch bekommt eine tolle Kruste und bleibt innen zart und saftig. Außerdem entsteht ein feiner Eigengeschmack“, schwärmen Huber und Leisentritt. Danach ruhe das Steak

warm, damit es die notwendige Kerntemperatur bekomme. Gleich nebenan duftet es verführerisch nach Kaffee. Rund 100 bis 120 Kilogramm Kaffee-

bohnen werden pro Woche geröstet, wie Huber erzählt – auch für die „Brewbar“ in der Baden-Badener Hirschstraße. Faire-Trade-Bohnen aus Peru und Honduras sowie Sorten aus Indien und Indonesien kommen in den Röstkessel.

Das Thema Kaffee wird auch in der Speisekarte des neuen Lokals aufgegriffen: Wer will, kann zum Beispiel zu einem leckeren Steak mit einer hausgemachten Kaffee-Barbecue-Sauce greifen.