HNA, 01.03.09

Angelockt vom Duft

Werner Lamsbach ist Hobbykoch und bereitet exklusiv für HNA-Leser ein Gericht zu

Von Sibylle Teuber-Blechschmidt

BAD WILDUNGEN. Wenn Werner Lamsbach hinter einem Herd steht, fühlt er sich wohl. Der Bad Wildunger ist Rentner und seit seit 45 Jahren Hobbykoch. Passend zur Fastenzeit bereitet er exklusiv für die HNA-Leser ein Fischrezepte zu.

Lamsbach hat noch eine weitere Leidenschaft, er blättert gern in alten Kochbüchern. Und so kam es, dass er auch schon nachgekochte, was König Maximilian von Bayern gern aß, was die heimische Küche einst alles bot und was allgemein so 1842 laut Kochbuch auf den Tisch kam. Zum Beispiel: Hechtkrusteln und Sandart (heute Zander). „Die Rezepte stammen aus einem Kochbuch von Herrn Rottenhöfer, er war der erste Mundkoch seiner Majestät", sagt Lamsbach und freut sich darüber, dieses Buch zu besitzen. „Daraus habe ich viele Anregungen bekommen."

Alt und neu gemischt

Aber natürlich interessiert ihn auch die neue, moderne Küche. Er experimentiert, mixt neues und altes und berücksichtigt dabei auch aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse. „Bei mir ist alles frisch", verrät er eins seiner Erfolgsrezepte. „Nichts ist aus der Tüte und ich weiß, wo mein Fleisch herkommt".

Diesmal kocht Werner Lamsbach in der Küche des Naturerlebnishauses in Nieder-Werbe. Lamsbach, stellvertretender Vorsitzender der Interessengemeinschaft Edersee und seit vielen Jahren begeisterter Angler. Und natürlich verwertet er „die heimischen Bioprodukte direkt vor der Haustür, sprich Ederseefische". Das freut vor allem seine Familie, denn er ist somit mehr oder weniger auch für deren leibliches Wohl verantwortlich. „Meine Frau Gabriele backt gern", sagt der 64-jährige Vater zweier erwachsener Kinder.

Doch nicht nur seine Familie dankt es ihm. Angezogen von feinen Düften kommt es tatsächlich vor, das öfter Gäste an die Tür seines Wochenendhauses am Edersee.

Die werden von Werner Lamsbach dann wie selbstverständlich zu einem seiner leckeren Gerichte eingeladen.

Und einmal im Jahr beim Neujahrsempfang der Interessengemeinschaft Edersee verwöhnt er über 100 Gäste mit seinen außergewöhnlichen Fischkreationen. So hatte er dieses Jahr vom gebeizten Zander über Hechtterrine im Lachsmantel bis zu sauer eingelegten Rotaugen die ganze Vielfalt der Ederseefische auf einem Buffet präsentiert.

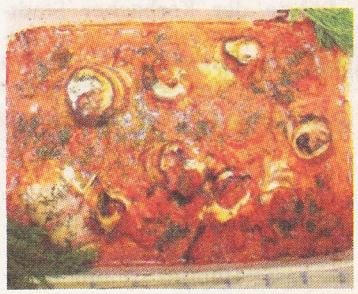
Große Auswahl aus dem Edersee

80 Rezepte zusammengestellt Die Auswahl ist groß: Barsch, Hecht, Zander, Weißfische, Brassen, Rotaugen und Aale, sie sind alle im Edersee heimisch und bieten somit in ihrer Vielfalt jede Menge Gaumenfreuden.

Etwa 80 Rezepte hat Werner Lamsbach bisher zusammen getragen, davon viele Fischgerichte. Sein Traum ist es, ein eigenes Kochbuch heraus zu bringen. Bis dahin ist er gern bereit, einige seiner Rezepte weiterzugeben.

Kontakt: 05621/752686 oder über die IG Edersee: 05634/994255.

Das Rezept für die HNA-Leser ist eine Eigenkreation von Werner Lamsbach und schmeckt - in der Fastenzeit - auch ohne Speckmantel: Barschröllchen mit Tomaten/Paprikasauce. (ztb)



Süßwasserfische seien wertvolle Lebensmittel und hätten einen hohen Nährwert. Vitamine und Mineralstoffe seien in dem leicht verdaulichen eiweißhaltigen Lebensmittel. Der Verzehr von Fisch beuge auch Herz-Kreislauferkrankungen vor. „Bei uns kommt zweimal wöchentlich frischer Fisch auf den Tisch." Weil er schmeckt und gesund ist.

In seinem Element: Werner Lamsbach in der Küche. Bild oben: Das fertige Gericht. Fotos: ztb

HINTERGRUND

Das Rezept: Barschröllchen

Das Rezept von heute ist eine eigene Kreation und schmeckt in der Fastenzeit auch ohne Speck: Barschröllchen im Speckmantel mit Tomaten/Paprikasauce. Dazu empfiehlt Lamsbach am besten Wildreis und einen trockener Weißwein.

Zubereitung:
Filets von Ederseebarschen mit Zitronensaft marinieren. Mit der Außenseite auf feine Räucherspeck- oder alternativ dazu Parmaschinken oder Serranerschinken- Streifen legen, leicht pfeffern und salzen und dünn mit Sahnemeerrettich bestreichen. Einrollen und auf Holzspießchen stecken.

Diese Röllchen kurz und scharf von zwei Seiten mit einem guten neutralen Öl anbraten und in eine gefettete Auflaufform setzen.

Sauce zubereiten (kann auch vorher zubereitet werden): Zwei Zwiebeln oder Schalotten anschwitzen, etwa zehn Tomaten und drei bunte Paprika klein schneiden und alles zusammen andünsten. Mit passierten Tomaten ablöschen und einen Becher süße Sahne dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die Sauce um die Fischröllchen verteilen und mit gehacktem frischen Dill bestreuen. Bei 180 Grad etwa 15 Minuten im Ofen überbacken. (ztb)