

**STEINHEUER**

H E P P I N G E N

UNSERE WURZELN

TRETORRI

# INHALT

Unsere Wurzeln	5
Wurzeln I: Das Land	6
Wurzeln II: Der Aufbruch	9
Wurzeln III: Die Ernte	11

## AMUSES-GUEULES

Tomaten-Tapioka-Chips	16
Gebeizter Saibling mit junger Artischocke und Schabzigerklee	18
Schnecke mit Taubnessel	20
Stabmuschel mit Algen und Zitrusmayonnaise	22
Königskrabbe mit Birnenblüte und Waldsauerklee	24
Reiscracker mit Limetten und Büsumer Krabben	26
Austern mit Apfel und Curry	28
Rindertatar mit Mark und Zwiebeln	30
Schweinebauch mit Senf und Birne	32
Matjes mit Gurke und Senf	34
Thunfisch mit Tomate und Olive	36
Aal und Kohlrabi	38
Felchen mit Blumenkohl und Waldsauerklee	40
Frühlingsgarten mit Kaninchen	42

## VORSPEISEN

Milchkalb, Bries und Thunfisch mit heller Sojasauce und Rettich	46
Gänsestopfleber mit Olive	50
Geräucherter Aal mit Nordseekrabben, Bohnen und roter Zwiebel	54
Hummer mit Kürbis, Miso und Avocado	58
Kaisergranat und Königskrabbe	62
Gänsestopfleber mit Kaffee und Milch	66

## VEGETARISCH

Onsen-Ei mit Steinpilzen und Pappardelle	72
Karotte mit Pilzchutney, Aprikose und Haselnuss	76
Sellerie mit Apfel und Walnuss	80
Erbsen und Kaiserschoten	84
Heppinger Gurken mit Burrata und Zitrone	88

## FISCH

Jakobsmuschel mit Topinambur, Marone und Topinamburblütentee	94
Jakobsmuschel mit Fenchel und Holunderkapern	98
Kaisergranat mit Ricotta-Gnocchi und Zitronengurke	102
Hummer mit Karotte, Beurre Blanc und Cru de Cacao	106
St. Pierre auf Fenchelrisotto mit Blutorange	110
Wolfsbarsch mit Sauce Choron, Zucchini- und Sepianudeln	114
Rotbarbe mit Pulpo, Landmilchschaum und Mangold	118
Seezunge mit Blumenkohl und Macisbutter	122
Steinbutt mit Spargel und Seeigel	126
Rochen mit Kapern, Lauch und Zitrone	130

## ZWISCHENGANG

Frosch, Süßkartoffel und Tardivo	136
Geräuchertes Eigelb mit Lapsangsud und Champignons	140
Zickleinschulter und Leber mit Morcheln und jungem Gemüse	144
Pluma auf Holzkohle gegrillt, mit Mais, Vogelmiere und Speck	148
Bries mit Sellerie	152
Shabu Shabu mit Kobe-Rind	156

## HAUPTGANG

Taube mit Sellerie und schwarzem Knoblauch	162
Rebhuhn mit fermentiertem Gemüse und Traubenkraut	166
Rehrücken mit Spitzkohl und Chorizo-Öl	170
Rinderfilet mit Ochsenchwanz, Markklößchen und Beten	174
Lamm mit Chicorée, Poweraden und Bohnen	178

## KÄSE

Eifelmilde und Eifelkrotzer mit Sellerie	184
Ziegenvacherin mit Haferwurzel	188
Beaufort und Petit Livarot mit Rosinen und Walnüssen	192

## DESSERT

Mandelplanet mit Rhabarber, Vanille-Mascarpone und Himbeeren	198
Kirschblüte – Sakura	202
Erdbeeren mit Limette und Opalys Schokolade	206
Gewürzwetschge	210
Quitte mit Maiblütenhonig und Honigkaramellparfait	214
Schokokugel mit mazerierten Früchten und Wildsauerkirsch-Sorbet	218
Bananen-Chiboust mit Erdnuss und Rambutan	222
Aprikose mit Dulcey Schokolade und Verveine-Eis	226

Grundrezepte	232
Glossar	236
Impressum	240

Die mit einem \* gekennzeichneten Zutaten werden im Glossar erklärt.



## UNSERE WURZELN

Hans Stefan Steinheuer ist ein Phänomen. In seinem mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurant „Zur Alten Post“ kocht er als einer der beständigsten deutschen Spitzenköche seit Jahrzehnten auf höchstem Niveau. Zudem ist er der höchst dekorierte Koch Deutschlands in einem Betrieb, in dem schon die Eltern in der Küche standen. Diese Kombination aus Exzellenz und Familiengeschichte ist hierzulande beispiellos und erinnert an die Koryphäen der französischen Haute Cuisine, an Paul Bocuse und die Familien Haeberlin oder Troisgros.

Mit diesen Legenden hat Hans Stefan Steinheuer gemeinsam, dass er die klassische Hochküche von der Provinz aus erneuert hat. Dafür brauchte man Mut, im Frankreich der Sechzigerjahre genauso wie im Deutschland der Achtzigerjahre. Denn Heimatliebe und Bodenständigkeit verwechseln immer noch viele mit Bequemlichkeit und schlechten Traditionen. Tatsächlich aber geben Wurzeln Halt und Kraft – als Anker und Energiequelle. In Zeiten des Umbruchs schützen sie vor Erosion. Im Meer der Beliebtheit verleihen sie markante Konturen.

Die Wurzeln von Hans Stefan Steinheuer liegen im Tal der Ahr. Genau achtzig Jahre ist es her, seit seine Großeltern in Heppingen am Fuße der Landkrone den Gasthof „Zur Alten Post“ kauften. Es waren, bis Hans Stefan Steinheuer und seine Frau Gabriele den Betrieb 1985 übernahmen, kulinarisch nicht unbedingt glanzvolle Jahre, aber die Küche war geprägt von den Produkten und der Geschichte der Region. Das war etwas, worauf man aufbauen konnte: das Wild aus den Wäldern der Eifel, der Spätburgunder von den Hängen des Rheinischen Schiefergebirges.

Aber Wurzeln hat Hans Stefan Steinheuer auch in etwas weniger Handfestem als einem realen Ort. Durch Ausbildung und Werdegang gehört er zur Geschichte des deutschen Küchenwunders. Im Jahr 1971, als mit Eckart Witzigmann im Münchner „Tantris“ ein neues kulinarisches Zeitalter in der BRD begann, half Steinheuer als Zwölfjähriger zum ersten Mal in der mütterlichen Küche aus. In Stationen wie dem „Erbprinz“ in Ettlingen und den „Schweizer Stuben“ in Wertheim arbeitete er bei ersten Adressen der damals noch jungen deutschen Top-Gastronomie. Als Meister seines Handwerks und mit dem Willen zur Perfektion hat er schließlich eine ganz eigenständige Version einer deutschen Haute Cuisine entwickelt und über Jahrzehnte die hiesige kulinarische Kultur mitgeprägt.

In der Küche der „Alten Post“ hat mittlerweile Schwiegersohn Christian Binder das Erbe von Hans Stefan Steinheuer angetreten. Ein allmählicher Übergang erleichtert den Wechsel der Generationen. Winzer sprechen vom „Pfpfen“, wenn ein junges Edelreis auf die wurzelnde Unterlagsrebe gesteckt wird. Im Weinbau wie in einem Restaurant ist dieses Zusammenwachsen eine diffizile Angelegenheit. Doch schon die ersten Jahre der gemeinsamen Arbeit von Hans Stefan Steinheuer und Christian Binder haben ein kulinarisches Feuerwerk entfacht und geben Anlass zu großen Hoffnungen. Dieses Buch über die „Neue Küche“ der „Alten Post“ präsentiert eine genussvolle, regional geprägte Spitzenküche von heute – und erinnert daran, was sie möglich macht: unsere Wurzeln.



Rebenparadies: An den Hängen zwischen Neuenahr, Ahrweiler und Walporzheim wachsen nicht weniger als neun „VDP.Große Lagen“, die Spitze der deutschen Weinbergsklassifikation.

## WURZELN I: DAS LAND

Eine Fahrt durch Eifel und Ahrtal ist heute ein ausgesprochenes Vergnügen. Das war nicht immer so. Als Deutschlands erster Reiseschriftsteller, Sebastian Münster, vor fast fünfhundert Jahren die Region bereiste, notierte er: „Dies Land ist von Natur ungeschlachtet, rau von Bergen und Tälern, kalt und von ungestümen Regen überschüttet.“ Tatsächlich hat das Land zwischen Trier, Aachen, Koblenz und Bonn nach glücklichen, aber längst vergessenen Tagen in Spätantike und frühem Mittelalter bis ins letzte Jahrhundert hinein zumeist nur harte Zeiten gesehen. Das liegt auch an der Beschaffenheit des Landes selbst und seiner geografischen Lage. Die ausgedehnten Hochplateaus der Eifel waren in vergangener Zeit schwer zugänglich und im Winter durch Schnee von der übrigen Welt abgeschnitten. Weite Teile der Landschaft waren vor den Zeiten der modernen Landwirtschaft unwirtlich, der Boden taugte nur zu Holzwirtschaft und Bergbau (der noch

im Namen Steinheuer, der niederdeutschen Form von Steinhauer, also Bergmann, zum Ausdruck kommt), für den Anbau grober Getreidearten und ein wenig Viehzucht. Einzig in den das Rheinische Schiefergebirge markant einkerbenden Flusstälern war die Luft milder und die Erde fruchtbarer. An der Ahr erlaubte das Klima auch früher schon die Kultivierung von Obst und Gemüse – und vor allem natürlich den Weinbau. Zur Härte der Natur kamen die Unbilden der Geschichte. Nach der Bildung des ostfränkischen, später Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation fand sich die Region plötzlich am äußersten westlichen Rand dieses Reiches wieder. Straßen und Infrastruktur verfielen. Von der Mitte des 16. bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts folgte ein Krieg auf den nächsten: Jülicher Fehde, Kölner Krieg, Dreißigjähriger Krieg, die Raubkriege König Ludwig XIV. und manche mehr. Als Truppen während des Spanischen Erbfolgekrieges das Land

durchstreiften, wären diese fast verhungert. Weil das Tal der Ahr das bevorzugte Ausfallstor der französischen Truppen Richtung Rheinlinie war, wurden Dörfer regelmäßig geplündert oder in Brand gesetzt.

Als die Region nach der Niederlage Napoleons 1814 schließlich preußisch wurde, war sie gänzlich ruiniert. Die Bewohner der „ungesegneten Wüste“ wanderten in Scharen nach Amerika aus, ganze Ortschaften verödeten. Die karge Landschaft wurde noch karger: Schnell wachsende Fichten (der „Preußenbaum“) ersetzten die abgeholzten Buchen, riesige Schafherden machten aus den Hochebenen eine Heide Landschaft, in der nur noch Wacholder wuchs. Der Kartoffelanbau löste alle übrige Landwirtschaft – was nach wiederholten Missernten zu Hungersnöten führte ab. Die durch WolfspLAGen heimgesuchte Eifel geriet allerorts in Verruf, das

Armenhaus des Reiches hieß allgemein „Preußisch Sibirien“. Es waren die Künstler der Romantik, die die Gegend wiederentdeckten. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurden die felsigen Täler der Alpen als Inbegriff erhabener Naturlandschaften verehrt. Um 1820 begann das mittlere Ahrtal als „niederrheinische Schweiz“ erste Touristen anzuziehen. Der Strom von Besuchern schwoll noch an, nachdem die beliebte Rhein- und Moselromantik in den 1840er-Jahren ihren Höhepunkt überschritten hatte. Plötzlich schreckte nicht einmal mehr der Name „Eifel“, der zuvor dafür verantwortlich war, dass die Ahr als Reiseziel völlig unbekannt geblieben war. Eine fast alpine Felsenlandschaft, anmutige Burgruinen und ein Meer aus Reben: Dem wildromantischen Tal mangelte es nicht an Attraktionen. Die mussten freilich erst erschlossen werden. 1764 hatte die Familie Thurn und Taxis mit der Gründung einer Posthalterei das nahe



Italienische Antipasti, spanische Tapas, arabische Mezze: Zahlreiche Länderküchen kennen eine vielfältige Häppchenkultur vor Beginn des eigentlichen Menüs. In Deutschland dagegen, dem Reich der Suppen, entwickelte sich erst in den Jahren des Wirtschaftswunders die fragwürdige Sitte der Canapés. Verständlich, dass unsere ersten jungen Spitzenköche lieber gleich nach Frankreich blickten, wo Amuses-Gueules als Ausweis kulinarischer Fantasie und Großzügigkeit gelten. Dass Hans Stefan Steinheuer dieses Vorspiel zum Menü besonders wichtig ist und es in der „Alten Post“ mit einer eigenen Karte zelebriert wird, verdankt sich nicht zuletzt der Tatsache, dass er ein Schüler von Dieter Müller ist, dem Erfinder des Amuse-Bouche-Menüs. Für Christian Binder ein dankbares Feld seine Kreativität zu zeigen.



# GEBEIZTER SAIBLING MIT JUNGER ARTISCHOCKE UND SCHABZIGERKLEE

## REZEPT FÜR 4 PERSONEN

→ Standzeit ca. 3 Stunden

- 1 Stängel Kerbel
- 1 Stängel Dill
- 1 Stängel Petersilie
- 1 Stängel Estragon
- 5 Stängel Schnittlauch
- 20g brauner Zucker
- 125g Meersalz
- ½ TL Fenchelsaat
- ½ TL Koriandersaat
- 10ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 10ml Gin
- 5ml Zitronensaft
- 5ml Orangensaft
- 1 Saiblingsfilet mit Haut  
(ca. 300g)

→ Standzeit mind. 1 Stunde

- 125g Naturjoghurt
- 20g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1g Schabzigerklee
- 2 Blatt Gelatine
- 10ml Milch
- 60g geschlagene Sahne

→ Standzeit ca. 20 Minuten

- 50ml Milch
- 50ml Sahne
- Salz
- 0,5g Schabzigerklee
- 0,5g Iota\*

### BEIZE

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, den Schnittlauch grob schneiden. Die Kräuter und die restlichen Zutaten außer das Fischfilet mithilfe eines Mixers zerkleinern. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Die Beize auf der Fleischseite des Saiblingsfilets gleichmäßig verteilen, mit Klarsichtfolie abdecken und etwa 3 Stunden kalt stellen. Danach den Saibling aus der Folie nehmen, abspülen und trocken tupfen.

### JOGHURTMOUSSE

Den Joghurt und die Crème fraîche glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Schabzigerklee kräftig abschmecken. Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen, anschließend ausdrücken, in heißer Milch auflösen und in die Joghurt-Crème fraîche rühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse auf einem Blech 0,5 cm dick ausstreichen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

### MILCHCREME

Die Milch und Sahne verrühren und kräftig mit Salz und Schabzigerklee abschmecken. Iota zugeben, in einem Topf aufkochen und ca. 20 Minuten kalt stellen. Sobald die Masse geliert, glatt rühren, durch ein feines Sieb streichen und in eine Spritzflasche füllen.

- 1 Zweig Thymian
- 1 Schalotte
- 2 Poweraden\*
- 150ml heller Geflügelfond  
(s. S. 233)
- 20ml Olivenöl
- 2ml Sherryessig
- Salz

- 1 gebeiztes Saiblingsfilet (s. l.)
- 1 klein geschnittene Powerade  
(s. o.)
- 8g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

### GARNITUR

- 4 Spitzen Queller\*

### JUNGE ARTISCHOCKEN

Den Thymianzweig waschen und trocken schütteln. Die Schalotte schälen und grob zerteilen. Die Poweraden putzen und mit Geflügelfond, Thymianzweig, Schalotte sowie 10ml Olivenöl in einem Topf garen. Herausnehmen. Eine Powerade klein schneiden und mit Essig, Öl sowie Salz abschmecken. Für die Füllung des Saiblingsbällchens zur Seite stellen. Die zweite Powerade vierteln.

### SAIBLINGSBÄLLCHEN

Von dem Saibling 4 dünne Scheiben abschneiden und den Rest klein hacken. Die Powerade mit dem gehackten Saibling und der Crème fraîche vermengen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Saiblingsscheiben damit füllen und zu vier gleich großen Bällchen formen.

### ANRICHTEN

Von der Joghurtmousse mit einem runden Ausstecher (Ø 2cm) 4 Kreise ausstechen und auf Teller platzieren. Die Saiblingsbällchen daraufsetzen. Die Poweradenviertel anlegen, die Milchcreme auf die Bällchen spritzen und den Queller daraufgeben.



Hans Stefan Steinheuer ist ein Freund des Gemüses. Aber auch er hat sich erst allmählich an die Idee gewöhnen können, dass Gemüse nicht nur eine „dienende“ Funktion als Teil einer Garnitur haben oder einmal ausnahmsweise die Hauptrolle spielen können, sondern sogar die ganze Vorstellung zu bestreiten vermögen. Für Christian Binder, der bei Michael Hoffmann, einem der Pioniere der Gemüseküche, gelernt hat, gehört dieses Wissen zum kleinen Einmaleins. Und anstelle des traditionellen Blanchierens oder Pürierens faszinieren ihn neue Wege der Zubereitung. So haben die reinen Gemüsegerichte mit ihren vielfach aus der Region stammenden Produkten die aktuelle Speisekarte der „Alten Post“ vielleicht am deutlichsten verändert.

# HERBINGEN GURKEN BURRATA ZITRONEN



# HEPPINGER GURKEN MIT BURRATA UND ZITRONE

## REZEPT FÜR 4 PERSONEN

→ Standzeit 1 Stunde

½ kleine Salatgurke

20 ml heller Einlegefond

(s. S. 232)

Salz

1 Zitronengurke\*

Salz

10 ml Zitronensaft

10 ml heller Einlegefond

(s. S. 232)

2 Inkagurken\*

10 g Butter

Salz

### SALATGURKE

Die Salatgurke waschen, trocken reiben und auf 15 cm kürzen. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen und die Gurke längs in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die schönsten 8 Scheiben mit Einlegefond und einer Prise Salz in einem geeigneten Beutel 1 Stunde vakuumieren. Die Scheiben aus dem Beutel nehmen und um den Finger aufrollen.

### ZITRONENGURKE

Die Zitronengurke waschen, trocken reiben, in 5 mm dicke Scheiben schneiden, salzen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Zitronensaft und Einlegefond in einem geeigneten Beutel vakuumieren und in einem Dampfgarer bei 80°C und 100% Feuchtigkeit ca. 6 Minuten pochieren. Dann herausnehmen.

### INKAGURKE

Die Inkagurken putzen, waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. In einer Pfanne in der heißen Butter anschwitzen und mit Salz abschmecken.

3 Pepquinos\*

Salz

3 ml Sonnenblumenöl

50 g Schnittlauch

100 ml Pflanzenöl

1 Zitrone

100 ml Läuterzucker (s. S. 233)

4 Frühlingszwiebeln

Salz

10 g Butter

### PEPQUINOS

Die Pepquinos putzen, waschen, trocken reiben und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz würzen und mit Sonnenblumenöl marinieren. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

### SCHNITTLAUCHÖL

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, klein schneiden, in reichlich kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Den Schnittlauch ausdrücken und mit dem Öl bei 100°C 4 Minuten in einem Hochleistungsmixer (z. B. Thermomix) durchrühren. Das Öl durch ein Teesieb passieren und auf Eis abkühlen lassen.

### ZITRONENLÄUTERZUCKER

Die Zitrone waschen, schälen und filetieren. Den Läuterzucker in einem Topf erhitzen. Die Zitronenfilets in kleine Segmente schneiden und mit heißem Läuterzucker übergießen. Den anfallenden Zitronensaft ebenfalls zum Läuterzucker geben.

### FRÜHLINGSZWIEBELN

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Mit Salz würzen und in einer Pfanne in der heißen Butter scharf anbraten.

30 ml Zitronenläuterzucker

(s. S. 90)

20 ml Zitronensaft

10 ml Sherryessig

20 ml Schnittlauchöl (s. S. 90)

Salz

### Garnitur

1 Burrata\*

Salz, Pfeffer aus der Mühle

5 g Quinoapops (s. S. 86)

12 Borretschblüten

### VINAIGRETTE

Alle Zutaten in einem Gefäß miteinander vermengen.

### ANRICHTEN

Den Burrata etwa 5 Minuten vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen und vierteln. Die Zitronengurkenscheiben in einer Pfanne leicht erwärmen und auf die Teller legen. Den Burrata darauf setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 5 Pepquinoscheiben und 5 Zitronensegmente auf dem Burrata verteilen. Aufgerollte Salatgurkenscheiben, Inkagurke und Frühlingszwiebelringe anlegen. Mit Quinoa bestreuen und mit Borretschblüten dekorativ garnieren. Vinaigrette über das Gericht träufeln und angießen.





Der Hauptgang ist traditionell der Höhepunkt in der Küche Hans Stefan Steinheuers, weil hier seine Kochkunst gleichsam zu sich selbst findet. Bei einem perfekt zubereiteten Stück Wild oder Lamm aus der Eifel etwa, begleitet von einem großen Spätburgunder von der Ahr, erlebt der Gast vielleicht am unmittelbarsten die Magie regionaler Zubereitungsarten auf höchstem Niveau. Christian Binder verändert dieses Zentrum der Steinheuerschen Küche aus Respekt und Dankbarkeit nur behutsam.



# LAMM MIT ROHRE BUND BOHNEN CORÉE

# LAMM MIT CHICORÉE, POWERADEN UND BOHNEN

## REZEPT FÜR 4 PERSONEN

→ Standzeit mind. 16 Stunden

2 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 Knoblauchzehe  
240 g Lammbauch  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
50 ml Olivenöl  
50 ml Lammsauce (s. S. 233)

### LAMMBAUCH

Den Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lammbauch waschen, trocken tupfen und mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer sowie Knoblauch würzen. Das gewürzte Fleisch mit dem Olivenöl und der Sauce in einem geeigneten Beutel vakuumieren. Mindestens 6 Stunden gekühlt marinieren. In einem Dampfgarer bei 76 °C und 100 % Feuchtigkeit ca. 10 Stunden garen. Zum Anrichten in Würfel schneiden.

→ Standzeit über Nacht

12 getrocknete Käferbohnen  
1 Stängel Bohnenkraut  
300 ml Geflügelfond (s. S. 233)  
1 Lorbeerblatt  
Salz

### KÄFERBOHNEN

Die Käferbohnen über Nacht in Wasser einweichen. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Die Bohnen abgießen und mit Fond, Lorbeerblatt, Bohnenkraut und etwas Salz abgedeckt nach Packungsanweisung weich garen.

1 Zweig Thymian  
20 g Zucker  
100 ml Orangensaft  
1 Lorbeerblatt  
1 g Salz  
20 ml Weißweinessig  
2 kleine Chicoréestauden

### CHICORÉE

Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Zucker in einer heißen Pfanne karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Thymian und Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und Essig abschmecken und den Sud abkühlen lassen. Die Chicoréestauden putzen, waschen, mit dem Orangensud in einem geeigneten Beutel vakuumieren und in einem Wasserbad bei 67 °C ca. 45 Minuten pochieren. Zum Anrichten einige Chicoréeblätter ablösen.

### LAMMSAUCE

Die Lammsauce erwärmen und zum Schluss das Lammfett mit einem Löffel einrühren.

Lammsauce (s. S. 233)  
20 g Lammfett

### POWERADEN

Die Poweraden putzen und längs halbieren. Die Schalotte und den Knoblauch ebenfalls schälen und klein schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Das Öl in einer Sauteuse erhitzen, Poweraden, Schalotte, Knoblauch und Thymianzweig zugeben. Mit Salz würzen und mit Wermut und Fond ablöschen. Alles 3 Minuten köcheln und beiseitestellen.

2 Poweraden\*  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
50 ml Olivenöl  
Salz  
20 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)  
100 ml Geflügelfond (s. S. 233)

30 g grober Senf  
½ Blatt Nori Alge  
Salz

### NORI-SENF

Den Senf und die Alge in einem Mixer glatt rühren. Mit Salz würzen und in eine Spritzflasche geben.

40 g Sonnenblumenkerne  
30 g Pflanzenöl  
Salz

### SONNENBLUMENKERNKRUSTE

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne im heißen Öl rösten, leicht salzen und grob in einem Mixer zerkleinern.

240 g Lammrücken  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
20 ml Pflanzenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
10 g Butter

### LAMMRÜCKEN

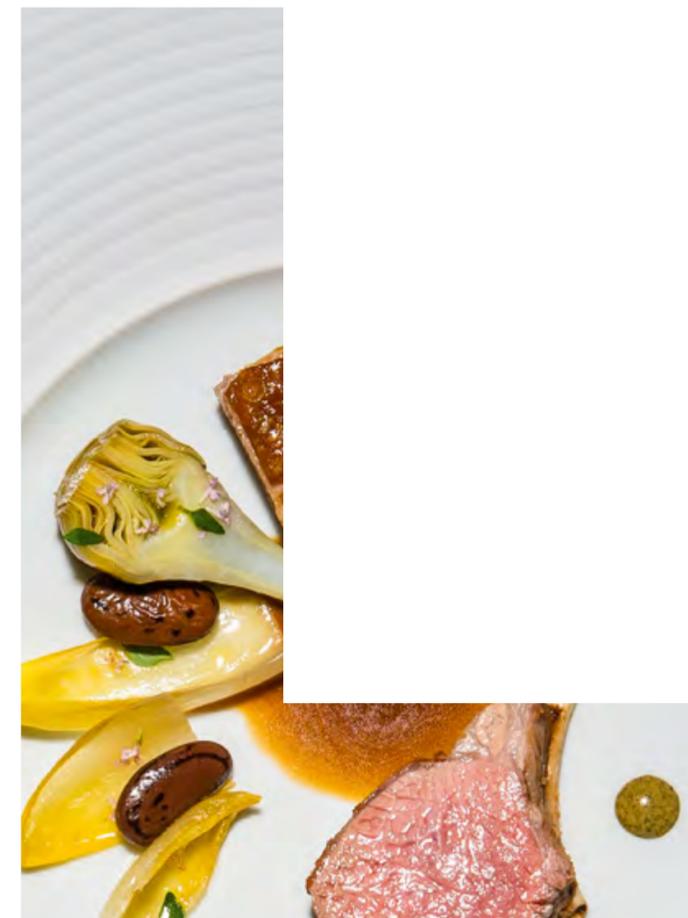
Den Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Den Lammrücken waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne im heißen Öl scharf anbraten und im Ofen ca. 6–7 Minuten garen. Das Fleisch abgedeckt ca. 5–10 Minuten ruhen lassen. Den Knoblauch schälen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Beides zusammen mit der Butter in der Pfanne heiß werden lassen, das Fleisch darin nachbraten und aufschneiden.

### GARNITUR

Senf

### ANRICHTEN

Die Chicoréeblätter dekorativ auf den Tellern verteilen. Die Bohnen sowie die Poweradenhälften an die Blätter legen. Den Lammbauch mit Sonnenblumenkernkruste bedecken und platzieren. Die Lammsauce kreisförmig angießen. Einen Klecks Nori-Senf und drei Tupfen Senf auf den Tellern verteilen. Zum Schluss den Lammrücken anrichten.



# STEINHEUER

H E P P I N G E N

## UNSERE WURZELN

TRETORRI

240

## IMPRESSUM

Herausgeber **Ralf Frenzel**

1. Auflage 2018

© 2018 **Tre Torri Verlag GmbH**, Wiesbaden

[www.tretorri.de](http://www.tretorri.de)

Idee, Konzeption und Umsetzung

**Tre Torri Verlag GmbH**, Wiesbaden

Gestaltung **Guido Bittner**, Wiesbaden

Fotografie **Peter Schulte**, Hamburg

Landschafts-Fotos [Seiten 6–9] **Alex Habermehl**, Frankfurt

Einleitung und Essays **Stefan Pegatzky**, Berlin

Reproduktion **Lorenz & Zeller**, Inning am Ammersee

Printed in Germany

ISBN 978-3-96033-029-5

### Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buchs wurden von Herausgeber und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Die Haftung des Herausgebers bzw. des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Für Überarbeitungen und Ergänzungen der vorliegenden Auflage besuchen Sie uns unter: [www.tretorri.de](http://www.tretorri.de).

Hans Stefan Steinheuer ist ein Phänomen. In seinem mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurant „Zur Alten Post“ kocht er als einer der beständigsten deutschen Spitzenköche seit Jahrzehnten auf höchstem Niveau. Zudem ist er der höchstdekorierte Koch Deutschlands in einem Betrieb, in dem schon die Eltern in der Küche standen.

In der Küche der „Alten Post“ hat mittlerweile Schwiegersohn Christian Binder das Erbe von Hans Stefan Steinheuer angetreten. Schon die ersten Jahre der gemeinsamen Arbeit haben ein kulinarisches Feuerwerk entfacht und geben Anlass zu großen Hoffnungen. Dieses Buch über die „Neue Küche“ der „Alten Post“ präsentiert eine genussvolle, regional geprägte Spitzenküche von heute – und erinnert daran, was sie möglich macht: unsere Wurzeln.

