ZUBEREITUNG

Lieblingszutaten auf das Brot gebracht

Aufstriche lassen sich einfach selbst machen.

VON JULIA BODE

Die klassischen Brotbeläge kommen zwar nie aus der Mode, doch Aufstriche bringen Abwechslung auf die Schnitte. Gerade selbst gemacht. Das Schöne daran: Aufstriche lassen sich schneller zubereiten, als viele vermuten. Für Michaela Lühr, Foodbloggerin („herzelieb.de") und Kochbuchautorin, ist das einer der Vorteile. „Ein Aufstrich ist schneller gemacht als gekauft", sagt sie. Zehn Minuten braucht man im Schnitt. „So schnell schafft keiner einen Einkauf." Voraussetzung ist natürlich, dass man alle Zutaten daheim hat. Hier kommt der nächste große Vorteil von Aufstrichen zum Tragen: Man kann sie aus fast allem herstellen. Wer den Dreh raus hat, mixt im Handumdrehen aus seinen Lieblingszutaten einen Brotaufstrich.

Streichfähigkeit herstellen

Die Grundlage eines Aufstrichs bildet die streichfähige Basis. Häufig sind das Milchprodukte wie Frischkäse, Creme fraîche oder entsprechende Ersatzprodukte aus Soja oder Lupinen. Auch pürierte Hülsenfrüchte oder Nüsse bieten sich dafür an. Apropos Pürieren: Für die Zubereitung der meisten Aufstriche wird ein Mixer oder Pürierstab benötigt. Nutzt man Frischkäse oder Joghurt als Basis, nimmt man besser einen Schneebesen oder Löffel zum Verrühren der Zutaten. Michaela Lühr benutzt gerne einen dänischen Schneebesen mit seiner ganz eigenen Anordnung der Metallstäbe. „Der schlägt nicht so viel Luft unter im Vergleich zu einem Mixer oder Pürierstab", sagt sie. Frischkäse und Joghurt behalten ihre cremige Konsistenz, und der Aufstrich wird nicht zu flüssig.

Selbst gemachter Aufstrich – in diesem Fall mit Thunfisch FOTO: DPA

Neben der streichfähigen Basis braucht es eine Zutat für den Geschmack. Das können Gemüse, Obst, Kräuter, Fisch oder Fleisch sein. Wer den Aufstrich selbst macht, bestimmt, wie viel davon hineinkommt. Diverse Kochbücher und Internetseiten bieten eine Vielzahl an Rezepten. Anfangs ist es ratsam, sich an die Anleitung zu halten. Später gelingt es dann einfacher, eigene Aufstriche zu kreieren.

Auf die richtige Würze kommt es an

Sind Basis und Geschmackszutat gefunden, kommt das Würzen ins Spiel. Am besten schmeckt es, wenn der Aufstrich möglichst viele der fünf Geschmacksarten – süß, salzig, sauer, bitter und umami – enthält, so Lühr. Gerade Anfängern erscheint es komisch, eine süße Komponente in einen herzhaften Aufstrich zu geben. Doch genau wie Salz in einem süßen Gericht unterstreicht eine Prise Zucker in einer herzhaften Speise den Geschmack der Hauptzutat. Bittere Geschmackskomponenten verstecken sich häufig in Kräutern, etwa Rosmarin. Der würzige Umami-Geschmack findet sich in Tomatenmark, Sojasoße, Worcestersoße, Pilzpulver oder auch Nüssen. Ein Spritzer Zitronensaft oder ein Teelöffel Essig bringen Säure in den Mix.

Haltbar sind die selbst gemachten Aufstriche im Kühlschrank für drei bis vier Tage. Und übrigens: Aufstriche eignen sich nicht nur fürs Brot, sondern auch als Dip für Gemüse oder als Grundlage für Pfannengerichte oder Aufläufe aller Art.

Gemütlicher Genuss

RESTAURANTKRITIK Das Bodetaler Wirtshaus im Harzdorf Neuwerk ist noch ein Geheimtipp. Warum das so ist und weshalb Inhaber Heiko Uelze selbst mit anpacken muss.

Von außen wirkt das Bodetaler Wirtshaus in Neuwerk neben dem Gästehaus unscheinbar, ist innen aber ein schön eingerichtetes, modernes Restaurant. FOTOS (2): A. HARTUNG

VON ALMUT HARTUNG

Noch ist das Bodetaler Wirtshaus im Harzer Bergbauort Neuwerk ein Geheimtipp. Es gibt keine Werbung, und nicht einmal ein Schild an der Fassade weist auf das Restaurant mit seinen typisch deutschen Gerichten hin. Dennoch herrscht in dem Flachbau, den man neben dem benachbarten Gästehaus fast übersieht, an einem kalten und verregneten Januarabend Betrieb.

Die Lage des Hauses kann man wohl als spektakulär bezeichnen: Es ist zu beiden Seiten von schroffen Felswänden eingerahmt, an der großen Terrasse, die im Sommer Platz für etwa 80 Personen bietet, rauscht die Bode vorbei. „Wir wollten hier ein Naturerlebnis schaffen", erzählt Heiko Uelze, der Gästehaus und Wirtshaus betreibt. Im Inneren setzt sich das fort.

Über die Terrasse betritt man den Gastraum. Der wirkt wie eine große ausgebaute Scheune: massive Holzbalken tragen die hohe Decke, die Wände sind mit groben Brettern vertäfelt, eine Wand ziert ein großer Hirschkopf. Ein junger und, wie sich an diesem Abend zeigen wird, sehr kompetenter Kellner begrüßt mich und meine Begleitung und führt uns zu einer gemütlichen Sitznische am Fenster. Hier ist mehr Platz als an den anderen Tischen – extra für Hundebesitzer, erklärt er. Davon gibt es hier zwei. Ein guter Start.

Viele regionale Bezüge

Die Karte ist übersichtlich mit der einen oder anderen Eigenkreation. Wie dem Bodetal Berry, ein Aperitif aus Harzer Gin, Zitronensaft, Grenadine und Schwarzer Johannisbeere. Neugierig geworden, probiere ich ihn. Er schmeckt fruchtig süß und erfrischend mit einem Schuss Säure als Ausgleich.

Auch beim Essen setzt Uelze auf regionale Bezüge. „Unser Fisch stammt aus der Fischzucht in Altenbrak, also aus Wasser, das auch hier am Haus vorbeifließt." Das meiste Wild beziehe er von einer Fleischerei aus Hasselfelde. Ich habe also die Qual der Wahl. Schließlich bestelle ich geröstetes Knoblauchbrot als Vorspeise und die Harzer Hirschwürstchen als Hauptgang, zum Abschluss Kaiserschmarrn.

Heiko Uelze hat das Bodetaler Wirtshaus 2020 eröffnet. FOTO: MATTHIAS BEIN

Das Bodetaler Wirtshaus in Neuwerk

Adresse:
Ortsstraße 1B,
38889 Rübeland, OT Neuwerk

Kontakt:
Telefon: 039454/896 00
https://bodetaler.com

Öffnungszeiten:
Mittwoch und Donnerstag von 17 bis 21 Uhr, Freitag von 15 bis 21 Uhr, Samstag und Sonntag von 12 bis 21 Uhr

Angebote:
Vorspeisen ab 5,90 Euro, Hauptgerichte von 12,50 bis 21,50 Euro, offene Weine ab 5,60 Euro

Der Kaiserschmarrn mit Apfelmus und Preiselbeeren.

Beim Warten fällt mein Blick auf die vollverglaste Bar mit den großen Leuchtbuchstaben. Sie ist das Zentrum aller Aktivität, dahinter liegt die Küche. Ab und zu kann ich die Köchin – eine ältere, sympathisch wirkende Frau mit zusammengebundenem roten Lockenhaar – sehen, wenn sie an der Durchreiche mit den Kellnern scherzt.

Die Vorspeise kommt überraschend schnell: Ein großer Korb voll geschnittenem Weißbrot, gebuttert und mit feinen Knoblauchscheiben belegt. Es ist perfekt geröstet und abgeschmeckt – fast zu schade, um nur die Hälfte zu essen. Die Nachbartische füllen sich nach und nach. Viele Wanderer scheinen hier nach Ausflügen in die Umgebung einzukehren. Andere, erzählt Heiko Uelze, seien Einheimische.

Küche vereint Osten und Westen

In den vergangenen Monaten ist das Bodetaler Wirtshaus bekannter geworden, „das läuft vor allem durch Weiterempfehlungen der Hotelgäste". Das liegt nicht zuletzt an der guten Küche – und der einheimischen Köchin. Ihr sei es auch zu verdanken, dass auch typisch ostdeutsche Gerichte wie Würzfleisch und Soljanka auf der Karte stehen. „Auf diese Idee wäre ich selbst nie gekommen", erzählt der 66-jährige Uelze, dessen Aussprache nicht nach dem Dialekt aus der Region klingt. Er kommt ursprünglich aus Hannover. „Dadurch ist hier eine gemischte, mitteldeutsche Küche entstanden." Dabei sei es ihm als Stadtmensch wichtig gewesen, auch vegane und vegetarische Gerichte auf die Karte zu setzen.

Als die Hirschwürstchen mit Sauerkraut und Kartoffelstampf kommen, und ich die ersten Bissen probiere, frage ich mich: Kann einfache Hausmannskost glücklich machen? Im Bodetaler Wirtshaus kann sie das. Die großzügige Menge Butter im Kartoffelstampf, der ausgelassene Speck im Sauerkraut, dazu braune Soße und die Würstchen ergeben ein herrlich schlonziges Mundgefühl. Heiko Uelze spricht von „Soulfood" – Essen für die Seele.

Neuanfang im Harz

Er hatte eigentlich gar nicht vor, ein Restaurant und Hotel zu eröffnen. „Ich bin zum Wandern in den Harz gefahren, um mich zu erholen." Als er auf der Suche nach einem Ferienhaus war, stieß er in dem Harzdorf durch Zufall auf das ehemalige DDR-Ferienheim für Filmschaffende. Die Entscheidung, es zu kaufen, machte er sich nicht leicht. Dass er in einem Hotel aufwuchs, gelernter Koch und Hotelfachwirt ist, half. Anfang 2016 kaufte er das Haus, renovierte es und fühlt sich heute mit seiner Familie in Neuwerk sehr willkommen.

Den Abschluss des Abends bildet Kaiserschmarrn mit Preiselbeeren und Apfelmus. Die gute Qualität von Vorspeise und Hauptgang setzt sich hier fort: Der Teig ist luftig gebacken und nicht trocken, perfekt ergänzt von Apfelmus, Preiselbeerkonfitüre und frischen Beeren. Hier muss man auf nichts verzichten.

Bei dem guten Essen, dem freundlichen und sehr zuvorkommenden Service und dazu dem gemütlich-modernen Ambiente verwundert es dann doch, dass das Bodetaler Wirtshaus noch ein Geheimtipp ist. „Wir machen noch keine Werbung. Das liegt auch daran, dass es für uns recht schwierig war, das hier überhaupt aufzubauen", erklärt Heiko Uelze. Es gebe einfach keine Mitarbeiter am Markt. Deshalb packt die ganze Familie im Hotel und im Restaurant mit an. Und Heiko Uelze hofft, weitere Servicekräfte zu finden, um dann noch mehr Gäste begrüßen zu können.