



Der Sternekoch mag es frisch und würzig. Auf Einladung der „Friedrich-Spee-Akademie“ bummelte Ulrich Heldmann am Samstagmorgen über den Remscheider Wochenmarkt. Und verriet, was bei ihm bevorzugt in die Töpfe gelangt. Foto: Roland Keusch

So kauft der Sternekoch

MARKTEINKAUF Ulrich Heldmann verriet der Friedrich-Spee-Akademie, welche Zutaten bei ihm bevorzugt in die Töpfe wandern.

Von Sabine Naber

„Gemüse und Früchte, die zu dieser Zeit reif sind, werden auf dem Wochenmarkt angeboten. Und damit koche ich eben am liebsten“, das stellte Sternekoch Ulrich Heldmann, Inhaber des Restaurants „Concordia“, gleich zu Beginn des Marktbummels klar. Dazu eingeladen hatte am Samstag die Friedrich-Spee-Akademie.

Rund 15 Interessierte ließen sich von Heldmann in die Geheimnisse der guten Küche einweihen, fragten ihn um Rat, wollten wissen, wie rheinische Muscheln am besten zubereitet werden und was beispielsweise den roten vom weißen Rettich unterscheidet. Geduldig beantwortete Heldmann alle Fragen und verriet auch bereitwillig, was er selbst vorzugsweise kocht: „Aus Möh-

ren mache ich gerne ein Stüppchen“, verriet er und erklärte auch gleich, wie es geht: „Zu Möhren mit ihrem etwas süßlichen Geschmack passt die Schärfe des Ingwer hervorragend. Dazu Geflügelbrühe und das ganze dann mixen“, hieß sein Tipp.

Der Fachmann riet auch, Rosenkohl nicht als reines Wintergemüse zu sehen, sondern ihn jetzt zu probieren, da er gerade reif ist: „Er schmeckt ganz anders“, versprach der Fachmann. Auch für Äpfel und Birnen ist der Herbst die optimale Zeit. Für Apfelmus empfahl Heldmann den Boskop, der auch bestens zur Füllung des

Gänsebratens passt. „Eben überall dann, wenn man etwas Säure braucht“.

Doch nicht Obst und Gemüse allein. Auch Wild kauft der Sternekoch vorzugsweise auf dem Wochenmarkt. „Rehrücken in Stücke schneiden, etwas Wurzelgemüse, Rotwein und zum Schluss ein Schuss Sahne dazu“, so sein Vorschlag zur Zubereitung. Wild in Rotwein oder Milch einzulegen, das lehnt der Sternekoch dagegen kategorisch ab. „Das war vielleicht früher, als es noch keine Kühlschränke gab, nötig. Heute aber längst nicht mehr“.