

Harte Schale KERNIGER TYP

Der Name ist Programm: Unser Heimatkoch heißt Müller und kauft besonders gerne in einer Mühle ein.
Am liebsten Dinkel, das gesunde „Urgetreide“



MACH MAL PAUSE Der Heimatkoch in der Mühle



MAL WAS ANDERES Dinkel-Kernotto ist die gesunde Risotto-Alternative von der Stadtmühle Geisingen, die sich ganz auf Dinkel nach Hildegard von Bingen spezialisiert hat. Mehr Infos: www.stadtmuehle-geisingen.de



Schwere Maschinen rattern und knattern, Rohre durchstoßen die Decken und pumpen Getreide durch die vier Stockwerke, Sonnenstrahlen treffen durch die Fenster auf weißen Mehlstaub, der sich hell im schummrigen Licht der verwinkelten Räume abzeichnet. Unser Heimatkoch Robert Müller lässt sich gerade vom Senior der Mühle, Egon Binz, eine mächtige Walzmaschine erklären, Fotograf Michael Gregonowitz freut sich über die vielen Motive, und ich versuche, ganz lässig einen 50-Kilo-Mehlsack für ein weiteres schönes Fotomotiv auf eine Sackkarre zu heben – und muss dabei realisieren, keine 20 mehr zu sein...

Rundum geschützt
Regine Binz von der Stadtmühle Geisingen muss schmunzeln und packt mit an. Dann gibt uns die freundliche Müllerin einen kleinen Grundkurs in Sachen Mühlenbetrieb, hier in aller Einfachheit zusammengefasst: Nach der Vorreinigung, bei der Strohhalme, Metallteile oder Steine aussortiert werden, wird der Dinkel gegerbt, d. h. er wird entspelzt. Wir mussten auch nachfragen: Spelz ist die natürliche Schutzhülle des Dinkels, in dem das Korn heran- >



FRUCHTBAR Ackerbau hat Tradition auf der Baar zwischen Schwarzwald und Alb

„Heimat ist nicht nur eine Region. Auch ein Gefühl“ Robert Müller



Frischkäseterrine im Schnittlauchcrêpe

Für 4 Portionen
Crêpe: • 50 g Dinkelmehl • 150 ml Milch • 2 Eier • 20 g Butter
• 1 Bund Schnittlauch • Muskatnuss • Salz, Pfeffer
Terrine: • ¼ l Weißwein • 2 Blatt Gelatine • 180 g Frischkäse
• 1 TL Honig • 1 Messerspitze Senf • 140 g Sahne

Mehl und Milch glatt rühren, Eier unterziehen. Butter zerlassen und unter Rühren im dünnen Strahl zugießen. Teig durch ein feines Sieb passieren. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. 1 Esslöffel davon beiseitestellen und den Rest zum Teig geben. Mit dem Pürierstab pürieren, bis der Teig grün

ist. Muskat, Salz und etwas Pfeffer unterrühren. Gut 15 Minuten quellen lassen, dann in einer Pfanne dünn ausbacken. Mit den abgekühlten Crêpes eine Terrinenform auslegen. Wein etwas reduzieren, vom Herd nehmen. Darin die in kaltem Wasser etngeweichte Gelatine auflösen. Frischkäse mit Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Wein-Gelatine-Mischung mit der Frischkäsemasse verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. In die mit den Crêpes ausgelegte Terrinenform geben und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kühlen lassen. Tipp: Robert Müller serviert die Terrine auf einem herzhaften, dünn gehobelten Rote-Beete-Carpaccio.

Geschmorte Kalbsbäckchen mit Dinkel-Kernotto

Für 4 Portionen

• 8 Kalbsbäckchen, vom Metzger pariert • 2 EL Butterschmalz
 • 300 g Möhren • 120 g Staudensellerie • 80 g Zwiebeln • 1 EL
 Tomatenmark • 400 ml Rotwein • 1 l Kalbsfond • 1 Knoblauch-
 zehe • je 1 Zweig Thymian und Rosmarin • 10 Pfeffer-
 körner • 10 Koriandersamen • 2 Pimentkörner • 2 Lorbeer-
 blätter • Balsamicoessig • 1 Schalotte in feinen Würfeln
 • 1 EL Rapsöl • 250 g Dinkel-Kernotto • 350 ml Gemüsebrühe

Die Bäckchen in Butterschmalz anbraten. Gemüse putzen und
 gleichmäßig fein würfeln. Zum Fleisch geben, anrösten und

Tomatenmark zufügen. Nach und nach mit 300 ml Rotwein
 ablöschen. Fond, fein gehackten Knoblauch, Kräuter und
 Gewürze zufügen. Kalbsbäckchen im Backofen bei 180 Grad
 zugedeckt etwa 1 Stunde schmoren, bis das Fleisch weich ist.
 Fleisch in Alufolie wickeln, warm stellen. Restlichen Rotwein
 in einem Topf auf ein Drittel einkochen, Schmorfond durch
 ein feines Sieb passieren und dazugeben. Eventuell weiter re-
 duzieren, mit etwas Balsamicoessig abschmecken. Schalotten-
 würfel in Rapsöl glasig dünsten. Dinkelreis dazugeben, kurz an-
 rösten. Nach und nach unter ständigem Rühren Gemüsebrühe
 dazugeben. Dazu passt Sellertepüree.



SITZPLATZ Nicht weit von
 Geisingen entspringt die
 Donau. Ihr Wasser treibt
 die Getreidemühle an



„Heimat findet auf
 dem Teller statt“ Robert Müller

> wächst. Und genau das zeich-
 net den Dinkel aus: Dieser Spelz
 schützt vor schädlichen Umwelt-
 einflüssen. Robert Müller und Re-
 gine Binz geraten gemeinsam ins
 Schwärmen vom Urgetreide Dinkel:
 Er kommt ohne chemischen Dün-
 ger aus, Weizenallergiker zeigen
 bei Dinkel selten Reaktionen und
 vor allem: ob als helles oder Voll-
 kornmehl, es schmeckt gut! „Dinkel
 gedeiht gut auf kargem Boden in
 rauem Klima, wie wir es auf der
 Baar hier zwischen Schwarzwald
 und Bodensee haben“, weiß Regine
 Binz. Weizen wurde in diesen Brei-
 ten erst nach 1940 angebaut. Sie
 ahnen es – weil der Ertrag höher war
 als der des Dinkels. Zurück zum
 kleinen Mühlen-Einmaleins: Nach
 dem Entspelzen beginnt die eigent-
 liche Mühlenreinigung in einem
 rein mechanischen Verfahren durch
 Schäl- und Bürstmaschinen. Jetzt
 kann mit dem Vermahlen in meh-
 reren Stufen, von grob wie Dinkel-
 schrot bis puderfein gemahlenes
 Micromehl, begonnen werden. Aber
 so spannend es in der Mühle am
 rauschenden Bach (keine geringere
 als die unweit entspringende
 Donau, die via Turbinen den gesam-
 ten Strom liefert!) auch ist, wir
 müssen los, die Arbeit in Robert
 Müllers Küche ruft...

Rührendes Interview

Risotto kennt jeder, Dinkel-
 Kernotto nicht unbedingt. Im
 Grunde ist es das Gleiche, statt
 Reis aus Italien wird Dinkel aus
 Geisingen in Brühe weich gekö-
 chelt. Da der Dinkel schon ge-
 schält ist, muss man ihn nicht ein-
 weichen und er wird schnell gar.
 „Schnell“ ist relativ, an die 15 Mi-
 nuten dauert es schon, bis die
 Kerne weich sind. Und wie bei
 einem Risotto auch, sollte man da-
 bei bleiben, nach und nach Brühe
 zugeben und fleißig rühren, damit
 nichts anbrennt. Wir nutzen die
 Zeit und fragen den rührenden
 Heimatkoch gründlich aus. Der
 sonst stets einen lockeren Spruch
 auf den Lippen habende Ro- >



AUS ERFAHRUNG GUT
 Der 85-jährige Senior
 Egon Binz hat den Dreh
 mit den Maschinen raus

Echte Handarbeit, beste Qualität des
 vermahlenden Dinkels – das Erfolgsrezept der
 Stadtmühle Geisingen



GRADMESSER Der Dinkel wird in ganz
 unterschiedlichen Vermahlungsgraden
 verarbeitet. Die Hauptprodukte der
 Stadtmühle Geisingen sind: Schrot,
 Vollkornmehl, Flocken, Habermus (für
 Frühstücksbrei), Kernotto (siehe Text),
 Grieß, Mehl, Kleie, Grütze, Dunst





BOXENSTOPP
an der A81 zwischen Stuttgart und Singen: „Zum Hecht“ in 78187 Geisingen, Hauptstr. 41, www.zumhecht.de

> bert Müller wird beim Stichwort Heimat nachdenklich. „Heimat ist nicht nur ein Ort, sondern vielmehr ein Gefühl. Ein schönes, vertrautes Gefühl.“ Wir diskutieren und sind uns einig, dass Essen unbedingt zum Heimatgefühl dazugehört. Robert Müller geht sogar noch einen Schritt weiter: „Omias Apfelkuchen, Mamas Sonntagsbraten, Papas Schnitzel – Essen bereichert unseren Erinnerungsschatz. Genau das macht Heimat doch aus – dieses Pot-

pourri aus schönen Erfahrungen früher und heute. Gutes Essen gehört da sicherlich dazu.“

Konsequent Qualität

Gutes Essen ist das Stichwort. Das fängt wie immer mit guten Produkten an. Das gilt für die Stadtmühle (Regine Binz: „Gutes Getreide ist die Basis.“) genauso wie für das Gasthaus „Zum Hecht“, wo Robert Müller bei seiner aromatischeren, leichten und mediterran angehauchten badischen

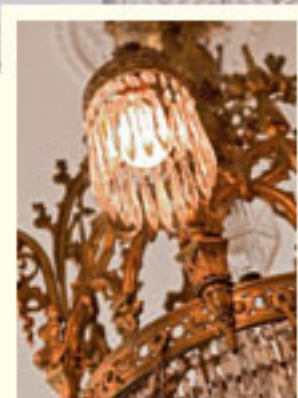
Regionalküche einen konsequenten Qualitätsanspruch an Lebensmittel stellt: „Wenn das Produkt hochklassig ist, braucht zum Beispiel das Steak keinen Firlefanz drum herum. Von Qualität muss man nämlich nicht ablenken.“ Natürlich gibt Müller regionalen Produkten den Vorzug. Doch macht er kein Dogma daraus. Weil bei ihm Klassiker der badischen Küche mit z.B. Jakobsmuscheln oder Gambas eine erfrischende Liaison eingehen, setzt



MAN SCHMECKT, dass Italien nah ist: mediterrane Einflüsse harmonisieren mit badischer Küche



Ganz ohne Fertigprodukte – Müllers badische Küche ist eine Liebeserklärung an beste Zutaten



INNOVATION TRIFFT AUF TRADITION
Mit viel Feinsinn wurde der gewachsene Gasthof „Zum Hecht“ in Geisingen renoviert. Tipp: Robert Müller bietet Kochkurse an – ab sechs Personen auf Voranmeldung: ☎ 077 04/2 81

KEIN BETT im Kornfeld: Robert Müller im Dinkel-feld. Zugegeben, etwas gestellt – aber schön ...



Müller auch auf überregionale Zutaten – Riesengarnelen wachsen eben nicht in der nahen Donau. Das Kernotto ist fertig, noch etwas Parmesan für die Cremigkeit dazu, fertig. Ganz ehrlich: Dinkel hat man irgendwie immer verbun-

den mit „vollwert“ – das Kernotto ist einfach nur lecker! Gesund ist es zudem. 1:0 für unseren Heimatkoch – gesund und lecker unter einen Hut zu bringen, das ist die eigentliche Kost. Ich meine natürlich: Kunst! *Felix Krohmer*

„Gesund und lecker, Dinkel ist mein Lieblings-Getreide!“ *Robert Müller*

Williams Birne im Vanille-Wein mit Dinkel-Grieß-Schnitte

Für 4 Portionen
• 300 ml Weißwein • 200 ml Orangensaft • 120 g Zucker
• Mark einer Vanilleschote • 4 Williams Birnen • Williams Obstbrand • ¼ l Milch • 100 g Dinkelvollkorngrieß • 2 Eier
• Butter • Salz • 2 EL Zucker • 2–3 EL Mehl • 4 EL Vanillezucker

Garzeit variiert je nach Härte der Birnen. Rechtzeitig das Kochen beenden, da die Birnen im Sud erkalten sollen und sonst zu weich werden. Williamsbrand nach Geschmack zugeben. Milch zum Kochen bringen. Grieß einrieseln lassen und unter Rühren zu einem dicken Bret kochen. Vom Herd nehmen und 1 Ei, Butter, 1 Msp. Salz und Zucker unterrühren. Bret dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und etwas abkühlen lassen. In einem tiefen Teller das zweite Ei verquirlen. Rechtecke aus der Grießmasse schneiden. Diese zuerst in Mehl, dann in Ei wenden und in einer nicht zu heißen Pfanne ausbacken. Schnitten im Vanillezucker wenden. Dazu passt z.B. Blutorangensorbet.

Wein, Orangensaft, Zucker, Vanillemark aufkochen, etwas reduzieren. Währenddessen die Birnen schälen, mit einem Kugelausstecher vom Blütenansatz her die Birnen aushöhlen und die Kerngehäuse herauschaben, ohne die Birnen zu beschädigen. Früchte in den Weinsud geben und bei kleiner Hitze kochen. Die



Fotos: M.L.K.Michael Gregorowits; Karte: M.L.K.Birgit Körnich