

Die Infos zu Folge: Lammkeule vom Grill und Kümmel von der Märchenstraße

Auf ihrer kulinarischen Sommerreise erreicht die "Lecker an Bord"-Crew heute Hameln. An Land suchen und finden die beiden Köche Björn Freitag und Frank Buchholz wieder allerlei Leckerer, aus dem sie an Bord ein köstliches Essen zaubern.

Sagenhafte Entdeckungen rund um Hameln

Die Reise geht weiter auf der Weser - immer flussabwärts, immer Richtung Norden. Auch auf der dritten Etappe hat sich die Bord-Crew noch lange nicht satt gesehen an der schönen Flusslandschaft und dem Weserbergland. Und auch der Hunger auf kulinarische Leckereien, zubereitet aus den besten Produkten der Region ist noch groß. Heute wird mit einer saftigen Lammkeule, selbstgemachten Nudeln und viel frischem Gemüse wieder richtig geschlemmt!

Startpunkt der Erkundungstour ist **Hameln** – da werden bei Frank Kindheitserinnerungen wach. Die Sage vom **Rattenfänger** aus Hameln hat ihn als Kind sehr fasziniert. Die niedersächsische Stadt ist auch Teil der Deutschen Märchenstraße. Das ist eine rund 600 lange Themen-Route, die von der Brüder-Grimm-Stadt Hanau im Rhein-Main-Gebiet, bis zu den Bremer Stadtmusikanten im Norden führt.

Weitere Informationen:

Rund um Hameln: <https://www.hameln.de>

Deutsche Märchenstraße: <https://www.deutsche-maerchenstrasse.com/de/?lang=de>

WDR-Stichtag: [1284 - Rattenfänger von Hameln entführt 130 Kinder](#)

Björns erstes Ziel liegt westlich des Anlegers: Der **Biohof Flötotto** in der Nähe von Extertal. Der Koch möchte hier – wie von Freund und Kollege Frank gewünscht - Lammfleisch besorgen. Auf 50 Hektar Grünland und in den Stallungen des Gehöftes versorgen Andreas und Andrea Flötotto hier eine Menge Tiere: 70 Mutterschafe, 30 Milchziegen, 12 Milchkühe, Sauen, eine kleine Appaloosa-Pferdeherde, sowie einige Pensionspferde.

Björn besucht gemeinsam mit Andreas die Schafe und der Koch darf auch gleich mithelfen, die Schafe umzuweiden. Denn die Tiere werden jeden Tag auf eine andere Weide gebracht. So haben sie immer frische Kräuter und saftiges Gras zum fressen – und viel Auslauf. Die Flötottos wollen selbst im Einklang mit der Natur leben, und so soll es auch den Tieren so gut wie möglich gehen. „Die Qualität des Fleisches fängt für mich damit an, wie die Tiere gelebt haben“, so der überzeugte Biobauer Andreas.

Björn nimmt guten Gewissens eine Lammkeule mit. Außerdem noch Joghurt aus Kuh- und Ziegenmilch und Käse aus der hofeigenen Käserei, natürlich selbstgemacht und mit der Milch der eigenen Tiere.

Weitere Informationen:

Biohof Flötotto

Andrea und Andreas Flötotto
Drömscher Straße 26
32699 Extertal

Mail: info@biolandhof-floetotto.de

Homepage: www.biolandhof-floetotto.de

Frank ist unterwegs nach Coppenbrügge, östlich von Hameln. Auf dem **Biohof Vahlbruch** will sich Frank mit allerlei Gemüse versorgen. Der Hof ist kein „normaler“ Bauernhof – denn Marita Vahlbruch betreibt „Solidarische Landwirtschaft“. Bei diesem Modell finanzieren Mitglieder über einen monatlichen Beitrag den kompletten Weg vom Anbau bis zur Ernte der Lebensmittel vor, und erhalten dann – in Maritas Fall - wöchentlich frisches Gemüse. In die Gemüsebox kommt das, was die Äcker gerade hergeben. Der Verbraucher weiß also vorher nicht, welches Gemüse er genau bekommt, aber er kann sich sicher sein: Alles ist lokal, saisonal, bio – und mit viel Liebe gepflanzt, gehegt und geerntet.

Für Marita ist diese Art der Landwirtschaft eine Herzensangelegenheit. Sie selbst ist auf dem Land aufgewachsen, mit einem großen Selbstversorgergarten. Für Marita die normale Art sich zu versorgen also – und ein Traumjob, wie sie sagt. Auch für Frank gibt es jetzt nur das, was gerade geerntet werden kann: Kartoffeln, Blumenkohl, Rote Bete, Zucchini Blüten. Das erfordert Flexibilität und Kreativität in der Küche, aber der Koch findet das gut. Er ist der Überzeugung: so lernt man die Produkte der Natur besser zu schätzen.

Weitere Informationen:

Biohof Vahlbruch

Marita und Harald Vahlbruch
Harderoder Strasse 28
31863 Coppenbrügge

Mail: BioVahlbruch@web.de

Homepage: www.biovahlbruch-web

Björn ist mittlerweile auf dem Weg zu seiner zweiten Station nach Extertal zu „**Fungi Delikat**“. Auf einer alten idyllischen Hofstätte im Ortsteil Meierberg züchtet Falk Düsing in einem umgebauten Scheunengebäude Edelpilze aller Art nach strengen ökologischen Richtlinien.

Falks Liebe zu Pilzen entstand bereits in seiner Kindheit. Beim Pilze Suchen im Wald und dem anschließenden „Glückspilz-Gefühl“ beim Finden, erzählt der Züchter. Heute empfindet der studierte Forstwirt dasselbe Gefühl, wenn er seine Pilzkulturen wachsen und gedeihen sieht.

Insgesamt 11 verschiedene Sorten Edelpilze züchtet Falk. Jeder Pilz hat seine eigenen Ansprüche an Feuchtigkeit, Licht und Luftzufuhr – Frank hat die Kulturräume genau auf jedes Bedürfnis ausgerichtet und alles selbstgebaut.

Profikoch Björn ist beeindruckt, selten hat er so eine große Auswahl gesehen. Für das Abendessen erntet er Buchenpilze, Kastanienseitlinge und Samthauben – die sollen zum Lamm serviert werden.

Weitere Informationen:

Fungi Delikat

Falk Düsing

Im Siek 18

32699 Extertal

Mail: info@fungi-delikat.de

Homepage: www.fungi-delikat.de

Frank ist nun unterwegs zu einem kleinen Bio-Betrieb im Auetal. Hier auf **Gut Ölbergen** lebt und arbeitet Albert Haake. Auf seinen Feldern wachsen sogenannte „Druschfrüchte“. Das sind Pflanzen, die durch Dreschen geerntet werden können. Klassische Druschpflanzen sind Getreide wie Gerste, Weizen oder Roggen.

Albert aber hat sich aber auf „kleinteiligere“ Pflanzen spezialisiert und pflanzt und erntet auf seinen Feldern Kümmel, Leinsamen, schwarzen und braunen Senf. Seit 1875 wird ist der Hof bereits in Familienbesitz, und seit bereits 30 Jahren wird er nach Bio-Richtlinien bewirtschaftet.

Für die Gewürze ist es mit der Ernte nicht getan: Die geernteten Feldfrüchte müssen von Schmutz und Unkraut gereinigt werden. Auch das passiert direkt auf Alberts Hof – mit ziemlich imposanten Maschinen, wie Frank findet. Auch für ihn als Profikoch ist immer wieder interessant zu sehen, wie viel Arbeit in einem Produkt wie zum Beispiel „Kümmel“ steckt, dass er am Ende in der Küche ganz unkompliziert verwendet.

Weitere Informationen:

Gut Ölbergen

Albert Haake

Gut Ölbergen1

31749 Auetal

Mail: gut_oelbergen@t-online.de

Auf seinem Weg zurück zum Boot macht Frank noch Halt bei **Tini** und ihrem **Selbstversorgergarten**. Tinis Garten ist knapp 250 Quadratmeter groß und liegt mitten in einem Wohngebiet in Bad Münde – und ein echtes selbstgeschaffenes Paradies! Hier baut sie seit 2004 alles an Obst und Gemüse selbst an, was sie und ihr Mann über das Jahr verbrauchen. Nicht immer kann alles gleich gegessen werden, deswegen macht sie auch Gemüse ein und kocht ihre eigenen Marmeladen.

Das eigene Gemüse essen, selbst gepflanzt und geerntet - ein anderes Leben kann ich Tini nicht mehr vorstellen. Dabei wollte sie anfangs nur einen Garten, um Platz für einen Liegestuhl zu haben. Ein Glück für Frank, dass es anders gekommen ist: Er darf knackige Zuckerschoten mitnehmen – die werden die Gemüsebeilage des Abendmenüs vervollständigen.

Weitere Informationen:

Tini Vogt bei Instagram: <https://www.instagram.com/KassiOlino/>

An Bord wird dann mit den ganzen Zutaten von den Köchen wieder kreativ gezaubert: Als Vorspeise gibt es selbstgemachte Pasta. Dazu wird es dann eine leckere Mischung aus dem mitgebrachten Gemüse geben. Zum Schluss gibt Frank noch frisch geriebenen Pecorino über die Gemüse-Nudeln - einfach lecker! Die Lammkeule ist zuvor schon auf den Grill gewandert, da sie am längsten braucht. Björn ist sehr zufrieden mit der Qualität des Fleisches. Er ist der Meinung, die Qualität des Produkts macht 70 –80 Prozent des letztendlichen Geschmacks aus, und Kreativität und Können des Kochs nur 20 Prozent. „Ich kann aus einem schlechten Stück Fleisch kein gutes machen“, so der Profikoch. Zur Lammkeule gibt es noch Bratkartoffeln aus Franks selbstgeernteten Frühkartoffeln und dazu einem köstlichen Rote Beete-Chutney mit Kümmel und Senfsaat.

Wieder Mal ein gelungener Tag und ein köstliches Bergfest-Essen!

Die Sendungs-Homepage von „Lecker an Bord“

<http://leckeranbord.wdr.de/>

Alle Rezepte zur Sendung „Lecker an Bord“ finden Sie hier:

<https://www1.wdr.de/fernsehen/lecker-an-bord/rezepte-uebersicht-100.html>