

MIKE SÜSSER



KABEL EINS



MEIN LOKAL  
DEIN LOKAL  
DER PROFI KOMMT

Essen wie in den besten Lokalen

GRÄFE  
UND  
UNZER



## ZUM EINSTIEG: MIKES PROFI-KNOW-HOW

- 6 **VORWORT**
- 8 **ZUTATEN EINKAUFEN UND ZUBEREITEN**
- 12 **GEKONNT ANRICHTEN UND SERVIEREN**
- 14 **SO GELINGT DAS PERFEKTE FINISH**

# ZUM LOSKOCHEN: 60 SIEGERREZEPTE

## 16 VON 07546 GERA BIS 28217 BREMEN

Die Genussreise durch Deutschland startet im Osten mit einem feinen Herbstsalat und abwechslungsreicher Multikulti-Küche von Falafel über Fondue bis Königsberger Klopse. Im Norden dreht sich dann (fast) alles um Fisch.

## 52 VON 30451 HANNOVER BIS 45045 OBERHAUSEN

Es geht weiter mit dem kulinarischen Streifzug von Niedersachsen über Nordrhein bis nach Düsseldorf und ins Ruhrgebiet. Aromatische Fleischgerichte, vegetarische Speisen und traumhafte Desserts warten hier auf Genießer.

## 82 VON 50678 KÖLN BIS 56841 TRABEN-TRARBACH

Im Westen wird gern raffiniert-mediterran gekocht. An Rhein und Mosel begeistern aber auch Lieblingsgerichte wie Kürbisgräwes oder Senfsüppchen. Und Süßschnäbel können Champagnermousse und Karthäuserklößchen schlemmen.

## 106 VON 60529 FRANKFURT BIS 77815 BÜHL

Zu Gast in Hessen und Unterfranken, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg: Neben Frankfurter »Grie Soß« gibt es hier italienisch inspirierte und internationale Spezialitäten. Und wunderbare Desserts sind ebenfalls mit von der Partie.

## 128 VON 81675 MÜNCHEN BIS 99084 ERFURT

In Deutschlands Süden sind mediterrane und bayerische Schmankerl ein Muss! Gourmets freuen sich hier auch über ambitionierte Crossover-Küche. Zum süßen Schluss der Genussreise werden in Erfurt knusprige Cheesecake-Balls serviert.

## 152 REGISTER

## 160 IMPRESSUM



Restaurantadresse  
bei jedem Rezept!





# MEIN LOKAL, DEIN LOKAL – ZU HAUSE GENIESSSEN

Ich lebe, um in den Genuss zu kommen, alles zu erleben! Seit 2017 erlebe und begleite ich mit Begeisterung die Sendung MEIN LOKAL, DEIN LOKAL. Ich habe über 300 Lokale besucht und freue mich über den Erfolg. Es ist mir sehr wichtig, den Gastronomen auf Augenhöhe zu begegnen und meinen Respekt vor diesem unserem Knochenjob zu zeigen.

Ob regionale Küche oder Asia-Style: Viele Restaurants haben mich mit authentischer Küche, klarem Konzept und großer Kochkunst beeindruckt. Manchmal finden Fans, dass man doch die Currywurstbude nicht mit einem Sternerestaurant vergleichen kann. Ich sage dann: Hier geht es nicht ums Vergleichen! Es geht um einen perfekten Abend mit gutem Essen in Wohlfühl-Atmosphäre – und den kann ich in einem Imbiss, einer Pizzeria und in einem Sternerestaurant erleben! So vielfältig die Lokale, so abwechslungsreich sind die Rezepte in diesem Buch: Von bodenständig bis ambitioniert ist alles dabei. Es sind die Rezepte der Besten – Spezialitäten der Restaurants, die Wochensieger wurden bzw. bei mir eine Top-Punktzahl abräumen konnten. Die Rezepte sind so aufbereitet, dass man sie zu Hause easy nachkochen kann. Und damit alles perfekt gelingt, verrate ich Tricks, wie's am einfachsten geht. Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!



Ulrike Füssel



## ZUTATEN EINKAUFEN UND VORBEREITEN – MEINE TIPPS

Wir Profi-Köche sind keine Magier. Aber mit guten Zutaten und dem richtigen Handwerkszeug zaubern wir immer wieder ein Top-Ergebnis auf den Teller. Hier zeige ich dir ein paar meiner Tricks:

**ERFOLGREICHES KOCHEN FÄNGT BEIM EINKAUF AN** Zuerst Vorräte prüfen, dann den Einkaufszettel schreiben – so vermeidest du überflüssige Fehlkäufe. Tipp für alle Schnäppchentüger: Angebote aus Zeitungen ausschneiden, an die Pinnwand heften und vor dem Einkauf checken!

Heimisches Gartengemüse und -obst kaufst du am besten aus regionalem Anbau. Das hilft dem Bauern von nebenan. Bio ist super! Doch auch konventionell angebaute Früchte können von ausgezeichneter Qualität sein. Am besten schmecken sie, wenn sie hierzulande Hochsaison haben und vom Freiland stammen. Dann können Gemüse und Obst reif geerntet werden und besonders frisch in deiner Küche landen. Streich Erdbeeren, Spargel und Auberginen in der kalten Jahreszeit von deinem Speiseplan.

Fleisch, Fisch und Wild am besten bei Fachleuten kaufen: Metzger, Fisch- oder Wildhändler verstehen ihr Handwerk und liefern auch gleich noch ein paar Tipps mit. Gute Metzger haben gereiftes Rindfleisch, aromatisches Schweinefleisch und/oder besonders zartes Milchlammfleisch im Angebot. Und das Hackfleisch wird frisch durchgedreht. Gute Fischhändler bereiten ganze Fische küchenfertig vor, nehmen dir das Schuppen der Haut und auch das Filetieren ab.

Ich gehe auch sehr gern zum italienischen, türkischen oder griechischen Feinkosthändler »um die Ecke«. Hier finde ich typische mediterrane Spezialitäten, Schafskäse in vielen Variationen, die besten Oliven und Obst und Gemüse ohne Zellophan und Plastikverpackung.

Exotische Zutaten wie Sojasauce, Kokosmilch oder Chilisauce bekommst du mittlerweile in jedem Supermarkt und auch beim Discounter. Ich schau aber trotzdem auch immer mal in einem Asia-Shop vorbei. Es duftet nach fremden Gewürzen, und ich lasse mich gern von den exotischen Kräutern und Früchten inspirieren.

Bastkorb statt Plastiktüte, Mehrweg statt Einweg wählen – so schonst du beim Einkauf auch die Umwelt!

**COOL!** Ich ordne meine Einkäufe nicht kunterbunt im Kühlschrank ein: Das Ge-

müesfach ist der beste Platz für Kraut und Rüben, Sellerie und Salat. Schnell verderbliche Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch gehören auf die Glasplatte darüber, weil hier die kälteste Zone ist. Milchprodukte ordne ich im mittleren Bereich ein. Oben sind angebrochene Gläser und wenig empfindliche Lebensmittel gut aufgehoben. In der Kühlschranktür lagern Getränke, Eier und Butter perfekt. Nicht in den Kühlschrank dürfen Tomaten und exotische Früchte wie Avocado oder Mango.

**ALLES PARAT!** Bevor ich mit dem Kochen anfangе, lege ich alles auf der Arbeitsfläche bereit. Und freue mich über meine Einkäufe, über Gewürzaroma, Kräuterduft und buntes Gemüse. Das macht Lust aufs Kochen und nebenbei merke ich schnell, ob eine wichtige Zutat fehlt.

### **TIPP: SCHWERE PFANNE AUS GUSSEISEN**

Eine Investition fürs Leben und für Bratkartoffeln ein Muss! In der gusseisernen Pfanne, die nur langsam erhitzt, dann die Wärme aber sehr gut hält, gelingen sie einfach am besten.





VON 30451

**HANNOVER**

BIS 45045

**OBERHAUSEN**

Es geht weiter mit dem kulinarischen Streifzug von Niedersachsen über Nordhessen bis nach Düsseldorf und ins Ruhrgebiet. Aromatische Fleischgerichte, vegetarische Speisen und traumhafte Desserts warten hier auf Genießer.

# DRY AGED RINDERTATAR MIT GRANNY SMITH, PARMESAN-ESPUMA UND CHIPS

Rindfleisch vom Feinsten kommt in Walter's Pharmacy mit würzigen Chips und sahniger Espuma daher.

## Für 6 Personen

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Kühlzeit: mind. 1 Std.**

## Für die Parmesan-Espuma

500 g Sahne

125 g Parmesanrinde

Salz

Pfeffer (nach Belieben)

frisch geriebene Muskatnuss

## Für die Parmesan-Chips

100 g Parmesan

## Für das Tatar

1 kg Rinderfilet (s. Mikes Profi-Tipp)

1 Granny-Smith-Apfel

1 Bio-Limette

Olivenöl extra vergine (s. Mikes Profi-Tipp)

Salz | Pfeffer

## Equipment

Thermo-Sahnespender

runder Ausstecher oder Servier-ring

**1** Für die Parmesan-Espuma die Sahne mit der Parmesanrinde sowie etwas Salz, nach Belieben Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss in einen Topf geben und aufkochen. Dann die Sahne durch ein Sieb passieren und in einen Thermo-Sahnespender geben. Mind. 1 Std. auskühlen lassen.

**2** Für die Parmesan-Chips den Backofen auf knapp 200° vorheizen. Den Parmesan nicht zu fein reiben. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Parmesan darauf in Häufchen verteilen und in 7–10 Min. im heißen Ofen (Mitte) schmelzen lassen, die Häufchen sollen dabei zerlaufen. Sobald der Parmesan geschmolzen und hell- bis goldbraun geworden ist, die Chips aus dem Ofen und vom Blech nehmen.

**3** Für das Tatar das Rinderfilet in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel ebenfalls fein würfeln und zum Rindfleisch geben. Die Limette waschen und trocken tupfen. Die Schale fein abreiben, etwas Saft auspressen. Fleisch- und Apfelwürfel mit etwas Olivenöl, der Hälfte der Limettenschale, 1 Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen, dann die Mischung abschmecken. Bei Bedarf mehr Öl, Limettenschale und/oder -saft sowie Salz und Pfeffer untermischen.

**4** Zum Servieren das Tatar jeweils mithilfe eines runden Ausstechers oder Serviering auf sechs bzw. acht Tellern anrichten. Die Parmesan-Espuma aus dem Spender auf die Teller aufspritzen. Dann das Tatar mit den Parmesan-Chips garnieren und servieren.

## MIKES PROFI-TIPP

Hier kommt es auf ausgezeichnete Qualität der Zutaten an! Das Rindfleisch sollte wirklich gut gereift sein, am besten »dry aged« wie in Walter's Pharmacy. Und es lohnt sich, kalt gepresstes, hochwertiges Olivenöl zu verwenden, auch wenn es etwas mehr kostet. »Olio extra vergine di oliva« veredelt jede Speise mit nur wenigen Tropfen.



Walter's Pharmacy  
Mauerstr. 1  
32105 Bad Salzuflen  
(05222) 53 42 96  
<http://www.hotel-lippischer-hof.de/>

**Mikes Wertung: 10 Punkte**

# STEINBEISSERFILET AUF BLUMENKOHLPÜREE MIT CASSISGEL UND MANDELMILCH

## Für 4 Personen

**Zubereitungszeit: ca. 1 ½ Std.**

### Für das Cassisgel

80 ml Cassis

4 ml Johannisbeermark

8 ml Johannisbeersaft

160 ml Johannisbeersirup

2 kleine Handvoll Brombeeren

3 g Agar-Agar (gut 1 TL Agar-Agar)

### Für das Blumenkohlpüree

4 mehligkochende Kartoffeln

Salz

1 großer Blumenkohl oder 2 kleine

200 g Crème fraîche

Pfeffer

Cajun-Gewürzmischung

### Für Fisch und Sauce

600 g Steinbeißerfilet

Salz

1 l Mandelmilch (Mandeldrink)

2–3 EL geschälte Mandeln

1 Schuss Amaretto (nach Belieben)

Pfeffer

Zucker

2 EL Butter

### Equipment

Spritzflasche oder -beutel

**1** Für das Gel Cassis, Johannisbeermark, -saft und -sirup mit den Brombeeren in einem Topf kurz aufkochen, dann leicht abkühlen lassen. Die Mischung im Mixer pürieren, durch ein Sieb passieren und erneut in einen Topf geben. Nun das Agar-Agar unterrühren. Alles aufkochen und ca. 2 Min. köcheln lassen (s. Mikes Insider-Info). Dann abkühlen lassen und in Spritzflasche oder -beutel geben.

**2** Für das Blumenkohlpüree die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in 20–30 Min. gar kochen. Den Blumenkohl waschen und putzen. Die Röschen vom Strunk schneiden und in einem Dampfgarer oder in einem Topf mit Dämpfeinsatz über Wasser 15–20 Min. im Dampf garen.

**3** Einen Teil der gedämpften Blumenkohlröschen in den Mixer geben und mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Cajun-Gewürzmischung pürieren. Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit dem Blumenkohlpüree verrühren. Die restlichen Blumenkohlröschen in einer Pfanne bei großer Hitze anrösten und mit Salz, Pfeffer und Cajun-Gewürz abschmecken.

**4** Parallel dazu für Fisch und Sauce den Ofen auf 180° vorheizen. Das Steinbeißerfilet waschen und trocken tupfen, in 4 Portionen teilen und salzen. Die Fischstücke in eine ofenfeste Form geben, mit ca. 500 ml Mandelmilch begießen und etwas darin ziehen lassen.

**5** Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit dem Amaretto und der restlichen Mandelmilch (500 ml) in einen Topf geben. Die Mischung aufkochen und bei großer Hitze einköcheln lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Mischung in einem Mixer fein pürieren und nochmals abschmecken. Dann die Fischstücke mit je 1 EL Butter belegen und in der Mandelmilch im heißen Ofen (Mitte) 10–12 Min. garen. Sie sollen innen noch leicht glasig sein.

**6** Zum Servieren das Blumenkohlpüree auf zwei Teller verteilen. Die Fischstücke und die gerösteten Blumenkohlröschen darauf anrichten. Die Mandelmilch-Sauce nach Belieben noch mit einem Pürierstab aufschäumen und dazugeben. Das Cassisgel dekorativ aufspritzen.



DEINS  
Ulanenplatz 2  
63452 Hanau  
(06181) 304 60 75  
info@deins-hanau.de  
<https://deins-hanau.de/>

**Mikes Wertung: 8 Punkte**



### **MIKES INSIDER-INFO**

Agar-Agar ist ein pflanzliches Geliermittel, das aus roten Algen gewonnen wird. Im Gegensatz zu Gelatine, die nicht stark erhitzt werden darf, muss eine Agar-Agar-Mischung zunächst kochen und dann vollständig abkühlen. Erst danach wird sie fest.

# HIRSCHRÜCKEN MIT SELLERIEPÜREE, EINGELEGTEN MARONEN UND KÜRBIS

## Für 4–6 Personen

**Zubereitungszeit: ca. 1 ½ Std.**

### Für das Selleriepüree

450 g Knollensellerie  
75 g Butter | Salz  
frisch geriebene Muskatnuss  
200 g Sahne | Pfeffer  
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale (nach Belieben)

### Für den Kürbis

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)  
Öl zum Braten  
1 TL Thymianblättchen  
Salz | Pfeffer | Zucker  
je 2 Prisen Curry- und Zimtpulver

### Für den Hirschrücken

1,2 kg Hirschrücken mit Knochen  
Salz | Pfeffer  
Öl zum Braten  
je 1–2 Zweige Rosmarin und Thymian  
2 Lorbeerblätter

### Für die Maronen

150 g Zucker  
300 ml Portwein  
250 g gegarte Maronen (vakuumverpackt)  
1 Prise Zimtpulver  
1–2 TL Honig

### Equipment

Fleischthermometer

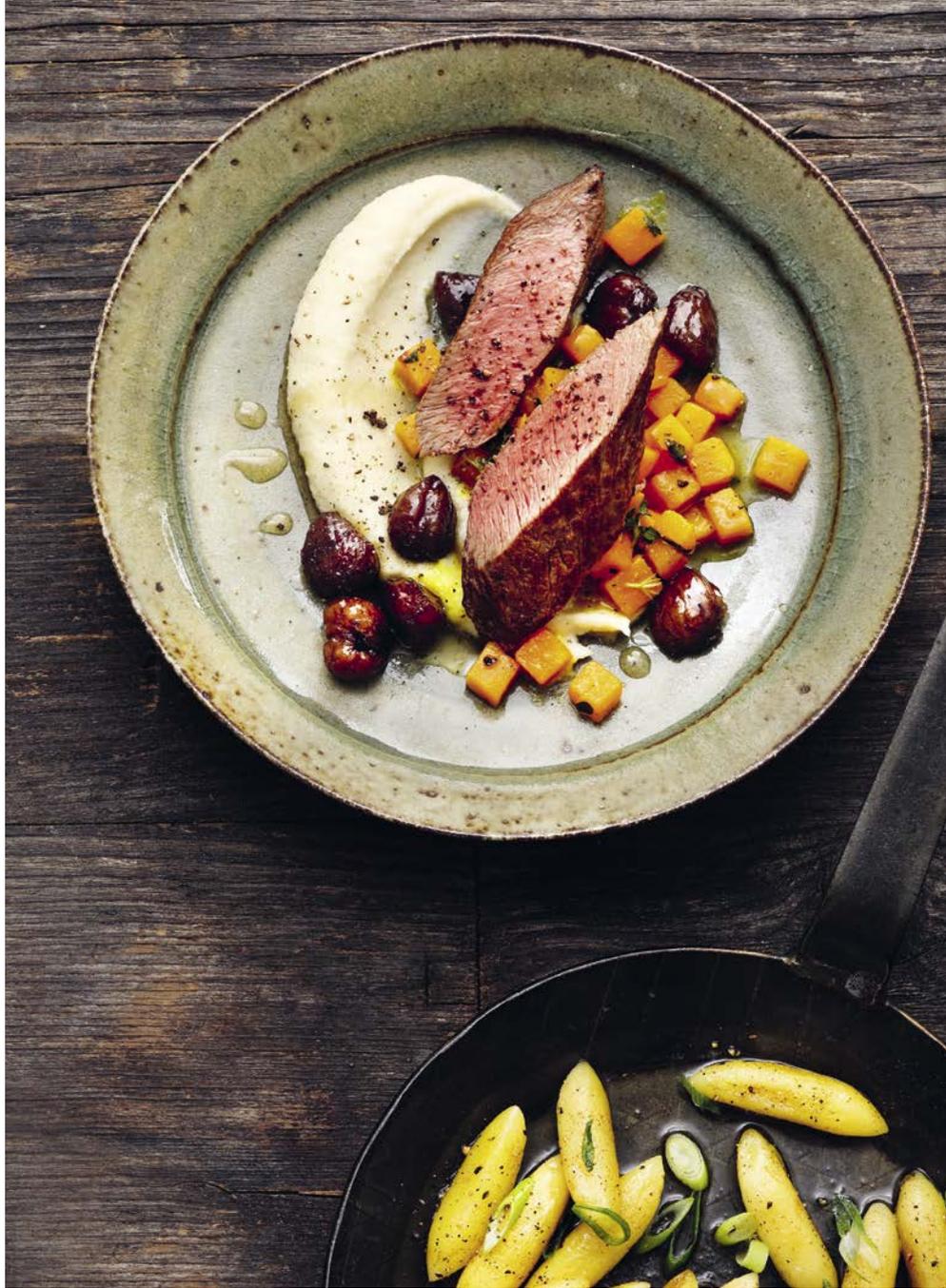
**1** Für das Püree den Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Den Sellerie darin kurz bei kleiner Hitze andünsten und mit Salz und Muskat würzen. Die Sahne angießen, aufkochen und die Selleriewürfel in 15–20 Min. weich kochen. Den Topfinhalt mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Die übrige Butter unterrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und nach Belieben auch Zitronenschale abschmecken und warm stellen.

**2** Parallel dazu den Kürbis waschen und vierteln, die Kerne und das faserige Fruchtfleisch entfernen, unschöne Stellen an der Schale abschneiden. Das Kürbisfruchtfleisch samt Schale grob würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Die Kürbiswürfel hineingeben, mit Thymian, Salz, Pfeffer, 1–2 Prisen Zucker sowie Curry- und Zimtpulver würzen und bei kleiner Hitze unter Rühren in 15–20 Min. weich braten.

**3** Inzwischen den Backofen auf 160° vorheizen. Den Hirschrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zum Braten in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Kräuter waschen, sehr gut trocken schütteln und mit dem Lorbeer zum Aromatisieren des Öls in die Pfanne geben. Den Hirschrücken im heißen Öl bei mittlerer Hitze sorgfältig von allen Seiten anbraten. Dann ein Fleischthermometer in das Fleisch stecken. Den Hirschrücken in der Pfanne in den heißen Ofen (Mitte) geben und 20–30 Min. weiterbraten, bis eine Kerntemperatur von ca. 55° erreicht ist. Den fertigen Hirschrücken aus dem Ofen nehmen, in Folie wickeln und warm stellen. Das Fleisch bis zum Aufschneiden mind. 10 Min. ruhen lassen. Dann sollte es innen schön rosa sein.

**4** Für die Maronen den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Portwein ablöschen. Maronen und Zimt einrühren und kurz bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Portwein etwas eingekocht ist.

**5** Zum Servieren das Selleriepüree nochmals abschmecken. Die beiden Hirschrückenseiten vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden und auf vier bis sechs Teller verteilen. Selleriepüree, Maronen und Kürbiswürfel daneben anrichten. Dazu gibt's beim Jagawirt zu Aumbach noch hausgemachte Fingernudeln, die in etwas Butter goldgelb angebraten und mit Frühlingszwiebelringen bestreut werden.



Jagawirt zu Aumbach  
Aumbach 117  
93191 Rettenbach  
(09484) 896 98 88  
[info@jagawirt-aumbach.de/home](mailto:info@jagawirt-aumbach.de/home)  
<https://www.jagawirt-aumbach.de/home>

**Mikes Wertung: 10 Punkte**



# Zuhause essen wie im Restaurant

Wo schmeckt's am besten? Keiner weiß das besser als Mike Süßer, denn als Tester und Juror der *Kabel-Eins*-Sendung »Mein Lokal, Dein Lokal – der Profi kommt« war der sympathische Spitzenkoch gastronomisch schon überall unterwegs. Er kennt sie also, die besten Lokale Deutschlands. Und wie großartig, dass er uns endlich die 60 allerbesten mit ihrem jeweiligen Siegerrezept verrät – plus jede Menge exklusive Profi-Tipps und Insider-Infos rund ums professionelle Zubereiten und Anrichten. So gelingt anspruchsvolle Restaurantküche zu Hause garantiert!

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7426-0



9 783833 874260

