

# Lecker AN BORD

## Die Infos zur Folge: Kulinarische Schätze rund um Henrichenburg

**Die "unaone" nimmt Kurs auf Waltrop, Anlegestelle ist das alte Schiffshebewerk in Henrichenburg. An Land machen sich die Spitzenköche Björn Freitag und Frank Buchholz auf die Suche nach den besten Produkten der Region. Und werden schnell fündig ...**

### Heimatgefühle reloaded

Die Etappe führt die beiden Köche und Freunde in Richtung Süden – nach Waltrop. Für Frank Buchholz ist diese Ecke mit sehr vielen Erinnerungen verbunden, denn hier hat er seine Kindheit und Jugend verbracht. Jetzt ist der Koch neugierig darauf, seine alte Heimat mit neuen Augen zu entdecken ...

Skipper Heinz-Dieter Fröse legt mit der "unaone" heute an einem ganz besonderen Ankerplatz an: Direkt am alten **Schiffshebewerk Henrichenburg**. Von 1899 bis 1969 sorgte die Schleuse für die reibungslosen Schifffahrt hier auf dem Dortmund-Ems-Kanal. Nach dem Bau eines neuen Schwimmer-Hebewerks wurde das alte glücklicherweise beibehalten – und beherbergt heute das Westfälische Industriemuseum.

**Homepage Westfälische Industriemuseum:** <http://www.lwl.org/industriemuseum/>

Im Umkreis von 15 Kilometern um den Ankerplatz am Schiffshebewerk Henrichenburg besorgen die Köche alles, was sie für das gemeinsame Abendessen an Bord der "unaone" brauchen. Frisch, regional und handgemacht ...

Franks erstens Ziel liegt ganz nah am Ankerplatz. Direkt am Kanal betreiben Jan und Eva **Dickhöfer** ihren **Biohof**. Und das mit viel Leidenschaft und Einsatz. Denn beide haben eigentlich noch einen „normalen“ Beruf und leisten die landwirtschaftliche Arbeit quasi in ihrer Freizeit. Sie halten unter anderem Hühner, Bentheimer Schwein und rotes Höhenvieh.

Jans Steckenpferd ist der Anbau von alten Getreidesorten, wie Champagnerroggen und schwarzer Emmer. Der Emmer gilt als eine der ältesten Getreidesorten der Welt. Zu Zeiten der Römer war das Korn eines der Hauptnahrungsmittel. Kein Wunder, denn es steckt voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Frank kann sich vom besonderen Geschmack der Urgetreide selbst überzeugen: Er bekommt eine Tüte frisch gemahlene Mehls mit auf den Weg.

# Lecker AN BORD

Außerdem betreibt das Paar noch einen großen **Bio-Mietgarten** mit 25 Parzellen. Eva erklärt Frank was das Besondere an dem Projekt ist: Die Gärtner lernen hier alles über den Anbau und ziehen jede Pflanze selbst. Vom Samenkorn bis zur Ernte! Und: Es wird nicht gegossen! Der lehmhaltige Boden wird nur geharkt und aufgelockert. Die Tautropfen, die sich über Nacht auf der aufgelockerten Erde sammeln sind Flüssigkeit genug. Scheint zu funktionieren! Im überaus üppigen Angebot des Gartens erbeutet Frank Kapuzinerkresse, Kürbis, Tomaten und Zucchini.

**Homepage von Hof Dickhöfer:** [www.biohof-dickhoefer.de](http://www.biohof-dickhoefer.de)

Björns erste Station liegt in der Haard - eine Hügellandschaft mitten im Naturpark Hohe Mark. Hier trifft er den **Pilzexperten Bernhard Demel**. Eigentlich ist der Plan: Pilze suchen, finden und einsammeln. Doch daraus wird leider nichts. Denn der heiße und zu trockene Sommer hat zur Folge, dass die Pilze nicht wie gewohnt sprießen. Zum Glück hat der Pilzexperte noch ein Gläschen selbstgesamelter getrockneter Pilze für den Koch dabei. Björn ist damit, was das Kochen anbelangt, zufrieden. Denn getrocknete Pilze haben ein überaus kräftiges Aroma. Perfekt zum Aromatisieren der Dicken Rippe, die am Abend auf den Tisch kommen soll.

Björns nächste Station liegt mitten in einem 70er Jahre Wohngebiet in Oer-Erkenschwick. Doch hinter der Fassade eines verlinkerten Einfamilienhauses erwartet den Koch das reinste Natur-Paradies: Der Garten von Familie Laukötter ist mehr als 2000 Quadratmeter groß und ist an Vielfalt kaum zu überbieten. **Gerhard Laukötter** ist promovierter Biologe und Bodenexperte – kein Wunder also, dass sein Humus „was kann“ und es in seinem Garten wächst und gedeiht.

Zum Beispiel Klarapfelbäume. Das ist eine alte Tafelobstsorte, die ein mildes säuerliches Aroma hat und bereits Mitte Juli reif ist. Björn darf sich ein paar Äpfel ernten, daraus wird später ein leckerer Apfelkuchen werden. Die Kuchenform dafür darf sich der Koch von Gerhard Laukötter ausleihen, denn der ist außerdem ein begeisterter Sammler: Auf Flohmärkten hat er eine beachtliche Anzahl an alten Küchengeräten und allerlei Backformen zusammengetragen. Sein kleines Backhaus im Garten ist so mittlerweile zu einem hübschen Museum geworden.

# Lecker AN BORD

Auch Frank ist in Oer-Erkenschwick unterwegs. Er will zu **Theos Farm**. In den achtziger Jahren war Theo Schürmann der erste Landwirt im Landkreis Recklinghausen, der seinen Hof auf Bio umgestellt hat. Damals hat er den Betrieb mit Ackerbau und Viehzucht von seinem Vater übernommen. Schweine und Rinder gibt es hier immer noch, außerdem jede Menge Kartoffeln. Den Theo ist auch der "Kartoffel-König" der Gegend ... Frank nimmt sich ein paar Kartoffeln der Sorte "Rote Laura" mit, außerdem noch ein schönes Stück Dicke Rippe vom Bio-Schwein.

**Homepage von Theos Farm:** [www.theos-farm.de](http://www.theos-farm.de)

Zurück an Bord der "unaone" machen sich die beiden Köche ans Werk - mit tatkräftiger Unterstützung von Skipper Heinz-Dieter Fröse: Ein einfacher, aber leckerer Kartoffel-Kürbis-Stampf, eine marinierte und dann gegrillte Dicke Rippe, und ein Kuchen mit versunkenen Äpfeln ... Mmh, lecker!

**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>