

Die Infos zur Folge: Kulinarische Schätze rund um Wesel

Die leckerste Reise des Westens startet endlich wieder! Den ersten Anker setzt Kapitän Heinz-Dieter Fröse in Friedrichsfeld bei Wesel. Von hier aus machen sich die beiden Köche Björn Freitag und Frank Buchholz auf ihre kulinarische Entdeckungstour an Land. Und es wird römisch, ungestüm und happy ...

An Land erkunden die zwei Köche mit ihren E-Bikes die Umgebung. Immer auf der Suche nach den besten Produkten der Region besuchen sie Menschen, die zeigen für was sie stehen: Von Hand und mit Herz und Leidenschaft erzeugte hochwertige Lebensmittel.

Inspiriert von der Schönheit der Landschaft und der Vielfältigkeit der Produkte wird aus dem jeweiligen "Fang des Tages" eine frische, kreative Sommerküche gezaubert.

Wilde Büffel und glückliche Schweine

Für Björn Freitag und Frank Buchholz ist die Reise nicht nur ein kulinarisches Abenteuer. Die beiden Köche sind sehr gut befreundet und freuen sich auch auf die gemeinsame Zeit, die sie so miteinander verbringen können. Skipper Heinz-Dieter Fröse macht das Dreamteam komplett. Die Drei sind mittlerweile ein eingespieltes Team - und so kann die Reise beginnen...

Die Reisesstrecke verläuft in diesem Jahr größtenteils entlang der **Römer-Lippe-Route**. Das ist ein 400 Kilometer langer Radweg, der auf den Spuren der Römer längs der Lippe von Xanten bis nach Detmold führt. Die „Lecker an Bord“-Reisegruppe nimmt mit ihrem Boot natürlich den parallel laufenden Wesel-Datteln-Kanal, der ganz der Schifffahrt gehört...

Homepage Radfernweg Römer-Lippe-Route: <https://www.roemerlipperoute.de/>

Erster Ankerplatz der Tour ist die Marina Munderloh, dem westlichsten Hafen des Wesel-Datteln-Kanals. Der kleine Sportboothafen liegt ganz in der Nähe von Wesel bei Friedrichsfeld. Im Umkreis von 15 Kilometern um den Hafen besorgen die beiden Köche die Zutaten für das Abendessen an Bord: frisch, regional und mit Liebe handgemacht. Mit dem E-Bike geht es heute zunächst über den Rhein in Richtung Xanten und Hamminkeln ...

Lecker AN BORD

Franks erstes Ziel ist ein Arche- und Lernbauernhof am Ortsrand von Xanten. Der **Gamerschlagshof** ist ein über 700 Jahre alter ehemaliger Gutshof, der von Astrid Gerdes und ihren beiden Töchtern geführt wird. Seit 2013 ist der Gamerschlagshof ein Archehof. Das Besondere daran: Hier werden vor allem vom Aussterben bedrohte Nutztierassen gehalten. Und so tummeln sich hier jede Menge Tiere: Flugenten, Laufenten, Perlhühner und Deutsche Sperber-Hühner, Bronzeputen, Kamerunschafe, Walliser Schwarzhalsziegen, sowie Scottish Highland Cattle-Rinder.

Und Bunte Bentheimer Schweine. An denen ist Frank vor allem interessiert. Die Tiere haben viel Platz und fühlen sich augenscheinlich pudelwohl. Gute Haltung, glückliche Tiere, bestes Fleisch – so fasst es Frank Buchholz kurz und knapp zusammen. Frank nimmt von Astrid gepökelttes Fleisch vom Bentheimer Schwein mit, das findet sich später in einem leckere Burger wieder.

Gamerschlagshof

Grenzdyck 3

46509 Xanten

Homepage: <http://www.gamerschlagshof.de/>

Björn ist unterdessen auf den Spuren der Römer unterwegs. Nirgendwo sonst im Westen sind die Spuren der alten Römer so beeindruckend wie hier am Niederrhein bei Xanten. Hier liegt auch der **Archäologische Park Xanten**, der sich auf dem Gelände der einstigen Römerstadt Colonia Ulpia Traiana befindet. Der Römerpark ist außerdem Deutschlands größtes archäologisches Freilichtmuseum.

Hier trifft Björn auf Marianne Hilke. Die Museumspädagogin erklärt dem Koch, welche Nahrungsmittel und Kräuter mit den Römern nach Nordrhein-Westfalen kamen und woher man das so genau weiß. Im Kräutergarten des Archäologischen Parks darf Björn sich dann direkt aus dem Beet bedienen. Die Kräuter werden später in einer grüne Sauce verarbeitet, die zu "Franks Spezial- Burger" gereicht wird.

Archäologische Park Xanten

Am Rheintor

46509 Xanten

Homepage: <https://apx.lvr.de>

Lecker AN BORD

Mitten in Xanten steht ein weiteres historisches Highlight: Die **Getreidemühle Kriemhild**, die im 14. Jahrhundert als Wachturm der Stadt gedient hat. Bäckermeister Rolf Peter Weichold hat die alte Windmühle aufwändig restauriert und 1992 wieder in Betrieb genommen. Ein gewagtes Unterfangen, das sich gelohnt hat.

Rolf Peter und sein Team mahlen täglich Korn. Und das ausschließlich mit der alten Technik und Mechanik der Windmühle, die komplett unabhängig vom Strom arbeiten kann – nur mit Kraft des Windes. Dazu muss täglich die Windrichtung geprüft und dann die Segel der Windmühle gesetzt werden. Frank darf dabei helfen, und vergisst darüber sogar seine Höhenangst...

In der Backstube wird das frische Mehl dann zu leckerem Brot verarbeitet: Alles regional und bio – mehr geht nicht. Neben feinstem Roggenmehl kann Frank sich noch über eine weitere Spezialität der Kriemhild-Mühle freuen: Frisch gemahlener Mohn, den er an Bord zu einem köstlichen Quark-Mohn-Kuchen verarbeitet wird...

Getreidemühle Kriemhild

Nordwall 5
46509 Xanten

Homepage: <https://www.kriemhild-muehle.de/>

Auf dem Weg zu seinem nächsten Ziel fährt Björn durch die **Dingdener Heide**. Das Naturschutzgebiet in der Nähe von Hamminkeln löst beim Koch regelrechte Urlaubsgefühle aus: weiter Blick und schönste Natur satt!

Hier liegt auch der **Biobauernhof Groß-Weege**. Vor rund zwanzig Jahren hat die Familie den Betrieb auf Bio umgestellt und es nicht bereut. Die Rinder – eine Kreuzung aus Angus und Blonde d'Aquitaines – leben hauptsächlich draußen auf der Weide. Und die Kälber bleiben ganze 10 Monate bei den Mutterkühen. Entspannte Tiere, die dann - wenn es an der Zeit ist - bestes Fleisch liefern.

Infos über das Naturschutzgebiet Dingdener Heide: dingdener-heide.de

Das tierische Highlight auf dem Hof sind für Björn allerdings die imposanten Wasserbüffel. Ein Teil der Ländereien der Familie liegt in der Dingdener Heide. Und für die Feuchtwiesen sind die Wasserbüffel die idealen „Landschaftsgärtner“, erklären Bernd und Niklas Groß-Weege dem Koch. Sie lieben feuchten Untergrund und suhlen sich gerne im Schlamm. Mit ihren großen Hufen „bearbeiten“ sie den Boden und durch ihren gesegneten Appetit halten sie Büsche und Sträucher schön klein. So wie es sich für Feuchtwiesen in einer Heidelandschaft gehört.

Lecker AN BORD

Auf dem Bauernhof der Familie Groß-Weege holt sich Björn noch die letzte Zutat für das Bord-Essen am Abend: Rinderfilet für ein Carpaccio und Schaschlik-Spießchen und frischen Rucola.

Biobauernhof Groß-Weege

Im Wiesengrund 4
46499 Hamminkeln

Homepage: <https://www.biohof-gross-weege.de/>

Zurück an Bord der "unaone" geht es auch sofort an die Zubereitung des Essens. Auf dem Menü stehen: Carpaccio vom Rind - liebevoll von Björn Freitag zubereitet. Und Franks köstlicher Burger vom Bentheimer Schwein. Dazu als süßen Abschluß einen Mohn-Käsekuchen, der alle Drei überrascht und begeistert...

Fazit der ersten Etappe: Ein gelungener Auftakt der kulinarischen Sommerreise und eine glückliche Crew!

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>