

## Die Infos zur Folge Zitronen, Schmorhuhn und Schnüffel-Trüffel aus dem Mühlenkreis

Die Freunde und Köche Frank Buchholz und Björn Freitag befinden sich auf der letzten Etappe ihrer außergewöhnlichen Schlemmerreise durch den Westen. Gemeinsam mit Kapitän Heinz-Dieter Fröse sind sie auf seinem selbstgebauten Hausboot über die Weser und den Mittellandkanal geschippert und haben viele besondere Menschen kennengelernt, die für gute Lebensmittel alles geben.

Die Bootstour ging von Beverungen im Dreiländereck auf der Weser bis nach Petershagen in der norddeutschen Tiefebene. Zum Finale geht es jetzt nach Lübbecke...

### Erlesene Beute bei Lübbecke

Die letzte Etappe legt die „Lecker an Bord“-Crew auf dem Mittellandkanal zurück. Hier heißt es ein letztes Mal: Rauf auf die Räder und auf Erkundungstour gehen, damit am Abend ein gebührendes Final-Dinner auf den Tisch kommt.

Das ist der Plan: Die Sommerreise soll heute gekrönt werden mit einem Coq au Vin, einem exquisitem getrüffeltem Kartoffelsalat, einer leckeren Gemüsepfanne und einem unwiderstehlichem Apfelkuchen.

Anlegeplatz ist heute der kleine **Motor-Yachtclub Lübbecke**. Auch heute gilt: Im Umkreis von 15 Kilometern leckere Zutaten für das Abendessen an Bord finden. Der Anspruch: frisch, regional und handgemacht solle es sein. Beide Köche eint eine gute Portion Neugier und Wissbegierde – gute Voraussetzungen, um auch auf der letzten Tour das Beste rauszuholen.

### Weitere Informationen:

Homepage zu Lübbecke: [www.luebbecke.de](http://www.luebbecke.de)

Der Weg zu Björns erster Station führt über die **Westfälische Mühlenstraße**. Nirgendwo in Deutschland gibt es so viele Mühlen wie rund um Lübbecke. Rund 43 Wind-, Wasser- und Rossmühlen kann man hier sehen und besuchen. Eine davon ist die historische **Wassermühle Bergkirchen** in Bad Oeynhausen. Hier wird heute noch Walnussöl kalt gepresst – wie zu Urgroßvaters Zeiten. Und das bedeutet nicht nur uriges Ambiente, sondern vor allem: viel Handarbeit!

Gerade die Walnussöl-Herstellung ist ein mühsames Geschäft, denn die Nüsse werden einzeln und per Hand geknackt und verlesen. Dafür braucht es viele Helfer. Hier in der Ölmühle sind das die fleißigen Mitglieder des Mühlenvereins. Der Verein hat die Mühle in den achtziger Jahren gepachtet und geholfen, die alte Mühle zu restaurieren und instand zu halten.

Sind die Nüsse gepuhlt, kommt endlich die Mühle zum Einsatz. Zum Pressen müssen die Mühlsteine sich natürlich drehen. Dazu muss das Wehr geöffnet werden, damit das

Mühlrad angetrieben wird. Diese ehrenvolle Aufgabe wird heute Björn zuteil. Dreht sich das Mühlrad, beginnt innen die Presse mit ihrer Arbeit und quetscht das Öl aus den Nüssen. Ein ausgefeiltes hydraulisches System, das vor über hundert Jahren schon so funktioniert hat.

Die Nüsse kommen aus der Region – wer einen Walnussbaum besitzt, kann die Nüsse zur Mühle bringen um Öl daraus pressen zu lassen. Drei bis vier Kilo Walnüsse braucht man, um ein Liter Öl daraus zu gewinnen!

Björn nimmt eine Flasche des kostbaren Öls mit, zum Braten ist es viel zu schade. Deswegen soll es seinen Einsatz bei einem leckeren Apfelkuchen haben.

**Weitere Informationen:**

**Alles über die Mühlen in der Region:** [www.muehlenkreis.de](http://www.muehlenkreis.de)

**Wassermühle Bergkirchen**

Mühlental 12

32549 Bad Oeynhausen

**Homepage:** <http://muehlenzauber.de/>

Frank ist unterwegs nach Rahden. Hier betreibt die Familie Wietler seit über 20 Jahren Landwirtschaft, seit 2002 auch zertifiziert biologisch. Angefangen hat es als Hobby, doch schnell war klar: Da wird mehr draus! Umweltschonende und artgerechte Tierhaltung wird auf dem **Biohof Wietler** groß geschrieben. So haben sich die Wietlers zum Beispiel für die Mutterkuhhaltung entschieden. Bei ihnen werden die Kälber nicht sofort nach der Geburt von den Muttertieren getrennt, sondern dürfen sechs bis acht Monate bei ihnen bleiben. Und die Hühner leben in großen Ställen und mit Freilauffläche - für ein stressfreies Hühnerleben. Frank ergattert ein Huhn für das Abendessen an Bord - daraus wird später ein köstlicher „Coq au vin“

**Weitere Informationen:**

**Biohof Wietler**

Kleiriehe 14

32369 Rahden-Tonnenheide

**Mail:** [kontakt@biohof-wietler.de](mailto:kontakt@biohof-wietler.de)

**Homepage:** <http://www.biohof-wietler.de/>

Björns nächstes Ziel ist die **Gärtnerei Ulenburg** in Löhne. Hier wird seit 1980 Bio-Gemüse angebaut. Das Besondere: der Betrieb funktioniert als Genossenschaft. Alle Menschen, die hier arbeiten, bestimmen auch mit. Hier gilt der Grundsatz: Ein Mensch – ein Lohn – eine Stimme. Das heißt, alle Entscheidungen werden gemeinschaftlich getroffen – auch, wie viel Lohn ausbezahlt wird, oder wie viel Urlaub gemacht wird. Gemüse gibt es hier in Hülle und Fülle: Auberginen, Paprika, Gurken, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Salate, Kräuter...

Das alles anzupflanzen macht Arbeit, wie Spitzenkoch Björn am eigenen Leib erfahren kann. Denn er wird bei seinem Besuch gleich mit eingespannt und wird auf die Pflanzmaschine gesetzt. Ganz schön anstrengend.

Aber glücklicherweise sei er ja zum Ernten hier, findet Björn. Spitzpaprika, Auberginen und eine Honigmelone! Die gibt es eigentlich nicht aus Deutschland, doch das Kollektiv hat es einfach ausprobiert, und das Ergebnis: süß und köstlich! Björn ist begeistert – das hätte er in Löhne nun wirklich nicht erwartet.

**Weitere Informationen:**

**Gärtnerei Ulenburg**

Dorfstraße 89

32584 Löhne

**Mail:** [gaertnerei@ulenburg.de](mailto:gaertnerei@ulenburg.de)

**Homepage:** <https://ulenburg.de/>

Für das finale Menü soll es natürlich auch etwas ganz Besonders geben. Dazu macht Frank sich auf die Suche nach dem „Gott des Trüffels“. Seit 1985 steht **Trüffel** in Deutschland auf der roten Liste der aussterbenden Arten und dürfen in der freien Natur nicht gesammelt werden. Seit knapp zehn Jahren baut **Friedhelm „Itze“ Riemeyer** daher in ganz Deutschland auf unscheinbaren und geheimen Plantagen Trüffel an. Geheim, denn der edle Pilz kostet bis zu 2000 Euro pro Kilogramm, da sollte die Plantage mit dem kostbaren Pilz nicht so leicht zu finden sein.

Itzes wichtigste Mitarbeiterin: seine „Trüffel-Tussi“. So nennt er seinen kleinen Spürhund, den er selbst zur Trüffelnase ausgebildet hat. Sein Hund war es auch, der den früheren Hundetrainer auf den Trüffel gebracht hat. Satt Agility oder sonstigem Hundesport, sollte es etwas Neues und Außergewöhnlicheres für Hund und Herrchen sein. Und so wurden die beiden ein Trüffel-Experten-Team.

Sieben bis acht Jahre braucht es, bis ein gezüchteter Trüffel die richtige Größe hat, um „geerntet“ zu werden. Für Frank geht mit der gemeinsamen Trüffelsuche ein Kindheitstraum in Erfüllung, wie er Itze erzählt. Denn der kostbare Pilz habe ihn schon so lange fasziniert. Glückliche, und mit einer Handvoll aromatischem Sommertrüffel, macht Frank sich auf den Weg, um sich noch mit Freund Björn an einem anderen wunderbaren Ort zu treffen...

**Weitere Informationen:**

Infos über Friedhelm Riemeyer und den Trüffelanbau: [www.trueffeljule.de](http://www.trueffeljule.de)

**Infos zum Trüffelabbau:**

<https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/trueffelzucht-100.html>

Auch auf Björn wartet zum Abschluss der Sommerreise ein echtes Highlight: der Küchengarten von **Schloss Ippenburg** bei Bad Essen in Niedersachsen. Dort wird er von der Hausherrin Victoria von dem Bussche bereits erwartet. Die Familie von dem Busche lebt hier seit fast siebenhundert Jahren. Der Garten war schon immer ein buntes und üppiges Paradies, erinnert sich Victoria von dem Busche.

Der Garten, so wie er heute zu sehen ist, entstand 2010 im Rahmen der Landesgartenschau, die in Bad Essen und Ippenburg stattfand.

Jetzt gibt es hier mit fünftausend Quadratmeter den größten Schloss-Küchengarten Deutschlands, gestaltet nach dem Vorbild von Küchengärten aus dem achtzehnten Jahrhundert! Ein Schlaraffenland bietet sich dem beeindrucktem Koch: Obst, Gemüse, Kräuter, alte Sorte, neue Züchtungen – und alles in Hülle und Fülle.

Die neueste Leidenschaft von Victoria von dem Bussche sind Zitrusfrüchte. Mit Begeisterung erzählt sie dem Koch von der Vielfalt der der Früchte, und Björn kommt auch gleich in den „Genuss“ der sauren Früchte... Aber da sauer ja bekanntlich auch lustig macht, packt er ein paar Zitronen für das Essen mit seiner Crew ein.

Auch Freund und Kollege Frank ist in der Zwischenzeit im Schlaraffenland-Garten eingetroffen. Zusammen sammeln sie für ihr Menü noch weitere Zutaten ein: lila Äpfel, weiße Auberginen, Artischocken, Fenchelkraut und Kartoffeln in verschiedenen Farben...

„Der schönste Gemüsegarten den ich je auf der Welt gesehen habe“, meint Björn. Und Frank meint: „Das ist nicht das letzte Mal, dass ich da hinfahre.“ Mit vollen Taschen und gut gelaunt radeln beide nun zurück zum Boot. Dort werden sie vom hungrigen Skipper Heinz-Dieter schon erwartet...

#### **Weitere Informationen:**

##### **Schloss Ippenburg**

Freifrau Viktoria von dem Bussche  
Schlossstraße 1  
49152 Bad Essen

**Mail:** [v.bussche@ippenburg.de](mailto:v.bussche@ippenburg.de)

**Homepage:** <https://www.ippenburg.de>

Zurück auf dem Hausboot im Lübbecker Hafen wollen die beiden Köche nochmal richtig zaubern: Das Suppenhuhn vom Biohof Wietler verwandelt Frank in einen köstlichen „Coq au Vin“ –geschmort in schönem Rotwein. Dazu gib es den bunten Kartoffelsalat mit frisch gerieben Sommertrüffel „Made in NRW“.

Björns Pfannengemüse besteht aus den köstlichen Gemüsen von Schloss Ippenburg und dem Kollektiv Ulenburg – ganz simpel zubereitet mit Öl, Knoblauch und Zitrone, Mehr braucht es bei den guten Zutaten nicht.

Als süßen Abschluss gibt es einen einfachen aber unwiderstehlichen Apfelkuchen – verfeinert mit dem Walnussöl, das Björn selbst mithergestellt hat.

Und so findet die Tour über die Weser auch einen angemessenen kulinarisches Abschluss.

„Das war das Highlight der Reise“, meint Skipper Heinz-Dieter. Und die „Lecker an Bord“-Crew beschließt somit satt und glücklich ihre zweite gemeinsame Sommerreise...

#### **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>