

Tarik Rose &
Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl



Das Buch
zur beliebten
TV-Sendung

ISS BESSER!

einfach gesund kochen



ZS VERLAG

NDR
FERNSEHEN

INHALT

Vorwort

EINLEITUNG

Auf ein Wort: Der Experten-Talk zur Einstimmung

Jetzt mal Butter bei die Fische

Einkaufen mit Profis – ein Streifzug über den Hamburger Isemarkt

Top 10: Unsere Küchenlieblinge

Wissen to go: 15 Begriffe, die Besseresser kennen sollten

Tipps für mehr Gesundheit auf dem Teller

Tariks Küchentipps

DIE REZEPTE

Klein, aber fein

Aus Feld und Flur

Aus Fluss und Meer

Aus Weide und Wald

Süßes für die Seele

ANHANG

Saisonkalender

Impressum

Die Icons bei den Rezepten



Mind. 20 g Eiweiß pro Portion



Mind. 10 g Ballaststoffe pro Portion



Mit besonders vielen Vitaminen



Mit wertvollen Fettsäuren



WARUM DIESES BUCH?

Sammelt der Ernährungsmediziner Rezepte, sind sie vor allem gesund.
Entwickelt der Profikoch Gerichte, zielt er auf das Prädikat „lecker“. Tun sich
aber beide zusammen, entsteht ein Kochbuch, das das Beste aus beiden
Welten vereint.

Liebe Leserinnen und Leser,

gestatten Sie uns zu Beginn ein paar persönliche Worte zur Frage, wie dieses Buch zustande gekommen ist. Anlass war zunächst die Coronakrise: Sie hat uns dazu gebracht, uns nicht mehr nur als Freunde zu den Themen Ernährung und Kochen auszutauschen, sondern auch regelmäßig vor der Kamera zusammen zu schnippeln und zu braten – und damit Millionen Zuschauer für unsere Herzensthemen zu begeistern. Denn als die Pandemie im Frühjahr 2020 die Menschen zwang, zu Hause zu bleiben und sich öfter selbst an den Herd zu stellen, fragten sich viele: Wie kann ich Gerichte kochen, die lecker sind UND gesund?

Dies war der Startschuss für unsere Sendung „Iss besser! Mit dem Ernährungsdoc“. Das Konzept dahinter: Der Profikoch zaubert am Herd, der Ernährungsmediziner erklärt als kompetenter Sidekick, welche Inhaltsstoffe jene Lebensmittel so wertvoll machen, die da gerade in Topf, Pfanne oder Ofen garen. Und über allem liegt eine gute Prise Gelassenheit, ohne die gesundes Kochen niemals gelingt. Die Einschaltquoten und Reaktionen auf die erste Folge, in der es um immunstärkende Gerichte ging, haben gezeigt: Dieses Konzept macht den Zuschauern ebenso viel Spaß wie uns selbst. So viel,

dass aus einer Sendung eine eigene Reihe wurde – und nun dieses Buch.

Wenn Sie es in der Hand halten, gehören Sie zur steigenden Zahl jener Menschen, die sich gesund ernähren wollen, ohne auf kulinarischen Genuss zu verzichten. Die sich eine hochklassige, aber nicht allzu komplizierte Alltagsküche aneignen wollen: mit Lebensmitteln, die den Körper mit allem versorgen, was er braucht. Genau das leisten die Gerichte, die wir in diesem Buch zusammengestellt und um Infos und Tipps ergänzt haben, die die Basis für eine gesunde Ernährungsweise legen.

Wer sich von uns inspirieren lässt, sein eigenes Ess- und Kochverhalten einmal entspannt unter die Lupe zu nehmen, und regelmäßig ein paar Gerichte aus diesem Buch nachkocht, kann sicher sein, auf diese Weise seinen Körper fit und gesund zu halten, Erkrankungen vorzubeugen – und sich damit ein paar Jahre mehr auf der Lebensuhr zu sichern.

In diesem Sinne: Auf die Plätze, fertig – los an den Herd! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen Ihrer persönlichen Favoriten und beim Experimentieren mit noch weniger bekannten Stars der Gesundküche.

Herzlich,

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized monogram on the left and the name 'M. Piechel' in a cursive script on the right.



Auf ein Wort:

Der Experten-Talk zur Einstimmung

Wie haben der Ernährungsmediziner und der Profikoch die Zusammenarbeit für „Iss besser!“ empfunden? Was hat geklappt und wo hat es gehakt? Warum ist Genuss hinsichtlich gesunder Ernährung so wichtig – und konnten die Experten persönlich etwas voneinander lernen? Fragen wie diese haben Tarik Rose und Matthias Riedl im Interview offen und unterhaltsam beantwortet.

Matthias und Tarik, könnt ihr euch noch an euren ersten gemeinsamen Dreh erinnern?

Tarik: Ja klar! Das war 2015 in einer „Iss besser!“-Sendung. Wir haben Rote-Bete-Nudeln mit Garnelen gemacht. Und dazu Grünkohl-Chips. Seeehr gesund! Dann haben wir uns auf dem Weg zu einer ARD-Sendung, bei der wir beide Gast waren, zufällig im Zug getroffen und viel geplaudert.

Matthias: Ich erinnere mich auch noch gut, denn für mich war es die erste Zusammenarbeit mit einem Koch. Ich weiß noch genau: In einer deiner ersten Amtshandlungen hast du mir gezeigt, wie Zwiebelschneiden richtig geht ...

Tarik: Stimmt! Wie du zerdrücken viele Leute die Zwiebel eher, als sie in Würfel zu schneiden – einfach, weil die Messer nicht scharf genug sind. Und dann schieben sie die Klinge, wuuusch, einmal quer übers Brett, um die Stücke aufzunehmen. Todsünde! Denn damit macht jeder ein gut geschärftes Messer auf der Stelle stumpf.

Matthias: Jetzt sei mal nicht so streng (lacht). Deinen Rat, mir neben der richtigen Technik einen Hochleistungs-Messerschärfer zuzulegen, habe ich nach unserem Dreh ja gleich umgesetzt.

Tarik: Ja, du bist kulinarisch echt engagiert, das finde ich super (lacht). Und das Zwiebelschneiden gebe ich weiterhin sehr gern an dich ab – die Würfel von unserem letzten Dreh waren auch schon meilenweit besser als die ersten ...

Abgesehen von der Zwiebelfrage: Wusstet ihr gleich beim ersten Dreh, dass ihr als Ernährungsmediziner und Koch gut zusammenarbeiten würdet?

Tarik: Absolut! Und das ist wirklich nicht selbstverständlich. Ich habe schon öfter mit Ernährungsexperten zu tun gehabt, weil ich mich seit jeher für das Thema interessiere. Aber die sind mir oft ein wenig von oben herab begegnet und waren sehr dogmatisch. Damit kann ich als Koch natürlich nicht viel anfangen – bei mir steht schließlich der Genuss über allem.

Matthias: Bei mir auch! Schon deshalb, weil ich als Ernährungsmediziner ja den Patienten nie aus dem Blick verlieren darf: Wenn dem die Gerichte, die ihm guttun, nicht schmecken, muss jede Ernährungsumstellung scheitern.

Tarik: Genau diese pragmatische, nicht abgehobene Haltung hat mir an dir sofort gefallen. Du bist nahbar und lässt nie den Klugscheißer-Max raushängen – obwohl du so viel weißt, dass du es problemlos könntest.

Matthias: Das gilt umgekehrt genauso! Du lässt dir beim Kochen natürlich nicht die Butter vom Brot nehmen, bist aber ein Teamtyp.

Und hast keine Berührungsängste mit der Ernährungsmedizin, sondern im Gegenteil einiges an Vorwissen. Das ist ebenso wenig selbstverständlich: Manche Köche beäugen mein Fachgebiet skeptisch, gehen davon aus, dass ich ihnen wie ein Fräulein Rottenmeier etwas verbieten will, und reagieren mit ironischen Kommentaren auf meine Empfehlungen. Du dagegen hast so eine typisch nordische offene, einfach freundliche Art und bist ein bisschen verrückt. Das erinnert mich an meinen großen Bruder – deshalb war es auch kein Problem für mich, mal nur der Assistent zu sein, der ab und an kommentieren darf.

Nach so viel Lobhudelei – was war bei den „Iss besser!“-Drehs und jetzt bei der Buchentwicklung manchmal herausfordernd?

Tarik: Darf ich zuerst? Denn ich ahne, was du sagen wirst ...

Matthias: Klar, nur zu!

Tarik: Ich bin spontan bis hin zu chaotisch: Wenn ich über den Markt gehe und so herrlich sattgrünen Portulak sehe, dann kaufe ich natürlich den – anstelle von Chicorée, wie es verabredet war. Das hat dich manchmal fertiggemacht, glaube ich. Du bist ja eher der strukturierte Wissenschaftler, der Vorbereitete. Und hast eine größere Fallhöhe als ich: Du musst Fakten präsentieren, alles soll stimmen. Ich dagegen kann machen, was ich will, Hauptsache, am Ende schmeckt es.

Matthias: Genau! Ich brauche Vorlauf, um mir die Erkenntnisse zu all den einzelnen Lebensmitteln draufzupacken, die wir beim Dreh verwenden. Ohne Vorbereitung weiß ich zwar, dass Portulak ultragesund ist, aber was genau dieser Wildsalat im Einzelnen bewirkt, weiß ich aus dem Stegreif nicht. Und ich kann ja nicht in

jeder Sendung aufs Neue erzählen, dass intensiv farbiges Gemüse, zu dem auch Portulak gehört, durch eben diese Farbstoffe entzündlich wirkt. Das wäre maximal langweilig.

Habt ihr das Problem in den Griff bekommen?

Tarik: Absolut! Wir machen jetzt vor jedem Dreh immer einen genauen Plan. Haha, kleiner Scherz. So was geht mit mir nicht, wir wollen mal nicht übertreiben.

Matthias: Ist ja auch nicht nötig! Du hast zwar immer noch überraschende Dinge im Einkaufskorb, die mich ins Schwitzen bringen, aber es sind weniger geworden. Außerdem habe ich zwischen unserem Einkauf und dem Dreh jetzt ein bisschen mehr Zeit, um mich zu deinen Extrawürsten noch auf den aktuellen Stand der Ernährungsforschung zu bringen.

Tarik: Und du hast einen trockenen Humor, auch wenn du den vor der Kamera eher selten rauslässt. Ich glaube, der macht dich im Umgang mit mir entspannter, als es der ein oder andere meiner Mitarbeiter hinkriegt.

Matthias: Wahrscheinlich, weil ich dich nicht jeden Tag erlebe ...

Stichwort Humor: Was ist das lustigste Erlebnis, an das ihr euch erinnert?

Matthias: Diesmal muss ich anfangen, Tarik! Für mich war das ganz klar deine Ziegenkäse-Nummer. Wir standen im Studio und es fehlte ein ganz bestimmter Frischkäse. Koch-Amateure wie ich sagen dann: „Na, nehmen wir halt einen anderen“ – zumal Ziegenkäse vor unserer Zusammenarbeit kein Favorit von mir war. Aber nein, es musste genau dieser eine aus genau diesem einen

Laden sein. Da warst du dann mal überhaupt nicht spontan und wir haben zwei Stunden gewartet, bis der Käse da war. Aber schon klar, du bist der Maestro – und wenn du es so haben willst, muss es auch so sein. Wenn ich für eine Sache Verständnis habe, dann für Perfektionismus.

Tarik: Gib zu, das Warten hat sich auch gelohnt – du warst anschließend ganz schön begeistert. Ein normaler Frischkäse aus Kuhmilch gibt nur Fett und Cremigkeit in ein Gericht. Ein milder Ziegenfrischkäse bringt eine andere Dimension an Süße und Säure rein, das hebt den Geschmack enorm! Und außerdem vertragen den selbst Menschen mit Laktose-Intoleranz häufig gut.

Matthias: Stimmt. Aber was war denn nun für dich das Lustigste bei den Dreharbeiten?

Tarik: Die zwei, drei Situationen, in denen ich dir vorm Dreh etwas zum Kosten gegeben habe, du damit deine sauberen, manchmal blütenweißen Hemden vollgekleckert hast und dann noch mal ins Bad musstest, um dich umzuziehen. Ein Arzt mit Fleck auf dem Hemd – das geht natürlich nicht. Einem Koch verzeiht der Zuschauer das.

Was wollt ihr mit den Sendungen und jetzt mit dem Buch erreichen?

Matthias: Die falsche Annahme aus dem Weg räumen, dass gesunde Ernährung und Genuss sich ausschließen. Das Gegenteil stimmt: Wirklich gute Lebensmittel sorgen dafür, dass Essen schmeckt – und uns gleichzeitig guttut.

Tarik: Für mich ist das Wichtigste zu vermitteln: Niemand, der sich gesund ernähren will, muss auf irgendetwas verzichten. Ich könnte mir zum Beispiel nicht vorstellen, nie mehr mit Honig zu süßen. Natürlich ist Honig streng genommen nicht gerade das gesündeste Produkt. Aber Matthias macht glücklicherweise immer wieder klar, dass absolut nichts gegen ein bisschen Süße spricht. Sondern dass es darum geht, Gerichte zu kochen, die uns alles liefern, was wir brauchen – im richtigen Verhältnis. Und dass ein bisschen Zucker nicht schadet, wenn der Rest denn stimmt.

»Es geht darum, Gerichte zu kochen, die uns alles liefern, was wir brauchen – im richtigen Verhältnis.«

Matthias: Genau! Erst mal grundsätzlich lecker artgerecht kochen, das ist für die allermeisten Menschen das Entscheidende. Und erst dann, wenn einer wirklich schon gesundheitliche Probleme haben sollte, muss man mehr in die Tiefe gehen. Bei Diabetes also etwa überlegen, wie sich Honig clever ersetzen ließe. Da gibt es beispielsweise Erythrit, einen Zuckeralkohol, der den Blutzucker nicht in die Höhe treibt. Das ist der Weg! Und den zu gehen, das schafft jeder.

Was nehmt ihr persönlich mit aus der Zusammenarbeit?

Matthias: Ich habe meine an sich schon nicht kleine Armada an Gewürzen noch um ein paar weitere ergänzt, zum Beispiel um Koriandersamen – bislang habe ich nur das frische Kraut verwendet. Und ich versuche, mehr zu experimentieren, nicht mehr nur der Rezeptkoch zu sein. Tarik, wenn du kochst, erinnert mich das an Jazz: Du hast eine Melodie im Kopf und spielst einfach

drauflos. Ich mag dieses Improvisieren auch, traue es mir am Herd aber oft nicht zu. Das hat sich ein wenig geändert.

Tarik: Das kann ich bestätigen! Du hast häufig Gerichte nachgekocht, mir geschrieben, was du verändert hast, und ein Beweisfoto geschickt. Du zeigst da echt eine kulinarische Leidenschaft. Das zu sehen, ist schon cool.

Matthias: Hast du dir denn auch was von mir abgeguckt?

Tarik: Nö, du hast mir ja immer wieder vermittelt, dass es schon ganz okay ist, was ich so mache (lacht).
Im Ernst: Ich habe gelernt, ein bisschen weniger streng zu mir zu sein. Wenn ich es früher mal übertrieben habe mit dem Genießen, wollte ich es danach extragut machen. Ich habe dann zum Beispiel versucht, meine Schmerzen im Knie mit vega-ner Ernährung zu therapieren, das aber nie durchgehalten ...

Matthias: ... natürlich nicht! Wir Menschen sind Gewohnheitstiere, haben Traditionen und Rituale. Außerdem ist unser Körper evolutionär nicht für schnelle Veränderungen gemacht. Daher müssen Versuche scheitern, die eigene Ernährung von jetzt auf gleich um 180 Grad zu drehen. Wer sich artgerecht ernähren will, darf sich nichts verbieten.

»Wer sich artgerecht ernähren will, darf sich nichts verbieten.«

Tarik: Und diese super Erkenntnis setze ich nur zu gern um. Seit wir zusammen kochen, gebe ich noch lieber ein Stück Butter zum Essen und bereite mit besserem Gewissen Fleisch zu. Weil du ja immer

sagst, dass tie-rische Produkte in Maßen nicht grundsätz-lich ungesund sind. Sondern der Körper im Gegenteil Pflanzeneiweiß dann besser verwerten kann – etwa das aus den Linsen zum Fleisch. Solche Fakten zu hören, entspannt mich. Und es hilft mir, insgesamt gesünder zu essen: Ich bekomme die Relationen der einzelnen Nährstoffe inzwischen besser hin, weil ich auf kein Lebensmittel verzichten muss. Und ich kann in aller Ruhe genießen. Denn ich weiß, dass ein bisschen Butter den Kohl nicht fett macht – und mich auch nicht.

Matthias: Genau das ist artgerechte Ernährung. Die klappt aber nur, wenn wir regelmäßig selbst kochen, am besten täglich.

Warum?

Tarik: Als guter Schüler kann ich das jetzt wieder leicht beantworten! Gesund und lecker kochen ist wie Radfahren: Man muss ein halbes Jahr oder so kräftig üben – aber dann hat man es drauf, vergisst die Technik nie wieder und spürt, dass sich Radfahren einfach gut anfühlt. So ist es auch mit dem Selbstkochen: Wer einmal erfahren hat, wie gut die Gerichte schmecken, die dabei herauskommen, wird Fertigprodukte schlicht nicht mehr mögen. Und damit automatisch dieses Zeug nicht mehr essen, mit dem die Lebensmittelindustrie Gewinne einfährt und uns krank macht.

Matthias: Mann, Mann, Mann – besser hätte ich es tatsächlich auch nicht sagen können (lacht).

Tarik: Das Beste ist ja: Wer einmal ein paar wenige Techniken draufhat – und das wird jeder, der die Gerichte aus diesem Buch nachkocht –, der muss über gesunde Ernährung anschließend

kaum noch nachdenken. Dann wird die Arbeit am Herd zum Spaß, zum Spiel. Weil man einfach weiß, dass sich zum Beispiel der Grünkohl in unserem Curry durch Wirsing ersetzen lässt, wenn man Grünkohl nicht mag. Und das Ganze genauso gesund ist.

Matthias: Das Wichtigste ist tatsächlich die Lebensmittelauswahl. Und über die kann nur bestimmen, wer selbst kocht. Egal was man sich liefern lässt oder in den meisten Restaurants bekommt – es enthält meist Vorgefertigtes und ist von schlechter Qualität. Dass in Sachen Qualität selbst bei mir noch Luft nach oben war, habe ich übrigens auch erst durch dich gelernt: Nach dem ersten Dreh hast du mir Hähnchenkeulen mitgegeben, die der höchsten Bio-Kategorie entsprachen. Und ich habe ernsthaft noch nie so gute gegessen! Das hat mich angespornt, selbst noch mehr darauf zu achten, wirklich hochwertige Lebensmittel zu kaufen.

Tarik: Das ist etwas, das ich mit unserem Buch auch gern erreichen möchte: Die Leute sollten wirklich mal bewusst darauf schauen, was für ein Irrsinn es ist, dass wir 1400 Euro für ein Smartphone ausgeben, aber am Brot sparen. Klar, das klingt plakativ. Aber es macht mich einfach echt fertig! Wir schmieren uns sündhaft teure Cremes ins Gesicht, um Falten loszuwerden. Kommen aber nicht auf die Idee, einfach wertvolle Lebensmittel zu kaufen, die uns von innen heraus gesund halten. Stattdessen verleiben wir uns den totalen Schrott ein, weil wir die üblen gesundheitlichen Folgen, die das für unseren Körper hat, erst viele Jahre später bemerken.

Matthias: ... und weil die Industrie uns süchtig nach dem Schrott macht! Sie gewöhnt uns derart an künstliche Aromen und so viel Süße, dass uns natürliche Lebensmittel schlicht nicht mehr schmecken. Dagegen hilft nur, sich bewusst häufiger in die Küche zu stellen und sich langsam von Fertigprodukten zu entwöhnen.

Wer das nicht tut, stirbt früher – das ist wissenschaftlich inzwischen sehr gut belegt.



Nach so viel Engagement – was ist euer entspanntes Schlusswort?

Tarik: Eben das: Entspannt euch! Wir sollten Kochen und Ernährung wieder als das sehen, was es ist – Spaß, Freude, Genuss.

Wir müssen nicht um 13 Uhr ein perfektes Essen auf dem Tisch stehen haben, weil dann die Kinder aus der Schule kommen oder der Mann das eben so gewohnt ist. Wir könnten auch einfach mal eine Stunde gemeinsam über den Markt schlendern, anschließend nur ein Brot essen und abends zusammen kochen. Weil das etwas Schönes ist, ein soziales Ereignis.

Matthias: Genau so! Mein Appell: Geben Sie den Rezepten in diesem Buch einfach eine Chance. Denn sie zeigen, dass jeder viele

Gerichte findet, die ihm, ihm ganz persönlich, schmecken. Und die gesund halten. Wie etwa das Dinkelbaguette: Wer einmal gemerkt hat, was für eine sinnliche Angelegenheit es ist, selbst so einen Laib zu backen, wird darauf nicht mehr verzichten wollen. Und auf den Geschmack sowieso nicht.

JETZT MAL BUTTER *bei die Fische*

Sind die Kameras aus, werden die Gespräche entspannter – und die Antworten auf persönliche Fragen kommen spontaner. Prallen mit Tarik Rose und Matthias Riedl im Studio wirklich zwei Welten aufeinander? Oder herrscht eher Harmonie in Gegensätzen? Der Steckbrief, der nach dem Dreh entstanden ist, verrät es ...



Matthias Riedl

Was darf in deinem Kühlschrank nie fehlen?

Möhren, Lauch, Paprika, Äpfel, Sojadrinks und -sahne, Joghurt, Quark, verschiedene Sojasaucen, Thai-Currypaste, Ingwer, Knoblauch. Und Anchovis – für Pizza Napoli.

Was ist dein Lieblingsgericht?

Ich habe mehrere. Traditioneller Labskaus in meinem Lieblingsrestaurant. Grützwurst. Hähnchen mit Cashewnüssen, viel Gemüse und asiatischem Gurkensalat. Ente mit Rotkohl und Klößen. Eingelegter Hering. Und Matjes in allen Variationen.

Dein Lieblingsrezept aus diesem Buch?

Natürlich der Ceviche-Salat vom Matjes!

Was sind deine Lieblingslebensmittel?

Elstar-Äpfel, Anfang September leicht unreif von meinem eigenen Baum gepflückt. Ich mag generell alles, was leicht säuerlich schmeckt – deshalb liebe ich auch Sauerkirschen sehr.

Und welches Lebensmittel kannst du nicht ausstehen?

Wirklich schlimm finde ich gar nichts. Kreuzkümmel allerdings ertrage ich nur in Spuren, sonst verdirbt mir das Gewürz jedes Gericht. Auch wenn es „leider“ extrem gesund ist.

Welche kulinarische „Sünde“ kannst du dir nicht verkneifen?

Gut gemachtes Kalbsschnitzel, zwei, drei Mal im Jahr. Und Mousse au Chocolat mit Sahne. Da teile ich mir die Portion aber mit meiner Freundin, sonst wird mir davon schlecht.

Mit wem würdest du gern einmal kochen?

Mit Anke Engelke. Ich mag ihre Comedy, ihren schrägen Humor – der passt zu meinem. Ich weiß gar nicht, ob sie kochen kann. Aber das wäre auch egal, einen Salat bekämen wir zusammen sicherlich hin.

Welche Küchenaufgabe ist dir die liebste?

Es sind zwei: Gemüsebraten, Teigkneten.

Und welche Aufgabe hasst du?

Jede, die bei aufwendigen Gerichten anfällt. Denn dann muss ich mehrere Sachen parallel erledigen: Sobald ich das versuche, komme ich mir mit meinem Perfektionismus selbst in die Quere – und gerate innerhalb von Minuten in den absoluten Totalstress.

Bist du ein Teamplayer in der Küche – oder lieber Einzeltäter?

Ganz klar Teamplayer. Allein für mich koche ich, weil die Gerichte dann eben gesünder sind. Richtig Spaß habe ich in der Küche nur, wenn ich für jemand anders koche.

Was war dein schlimmstes Kocherlebnis?

Der Versuch, einen Geburtstagskuchen für meinen Sohn zu backen! Der erste Kuchen ist im Ofen nicht aufgegangen. Den zweiten habe ich, samt Kerzen, fallen lassen. Am Ende gab es eine Benjamin-Blümchen-Torte aus dem Supermarkt. Schrecklich!

Kochst du mit voller Konzentration? Oder läuft etwas im Hintergrund?

Beides. Am liebsten koche ich mit meiner Freundin, konzentriert – und quatschend.

Welche Rolle hat Kochen bei dir daheim in der Kindheit gespielt?

Eine große, zum Glück! Meine Mutter war Hausfrau und hat oft typische Holsteiner Gerichte auf den Tisch gebracht. Daher schätze ich diese Küche bis heute, Hering, Gurkensalat ... Auch meine Vorliebe für Rotkohl und Rosenkohl ist mir geblieben.

Wann hast du angefangen zu kochen?

Erst spät, mit 18, als ich daheim ausgezogen bin. Zwangsläufig also – und ohne Enthusiasmus. Heute stehe ich einigermaßen souverän am Herd, doch das Liebste am Kochen ist mir das Einkaufen am Wochenende! Ich schlendere gern über Wochenmärkte und finde

die Dinge in den Auslagen dann immer so schön, dass ich meist viel zu viel kaufe.

Kannst du dich an das erste Gericht erinnern, das du komplett selbst gekocht hast?

Das waren Bratkartoffeln mit Sahnehering. Ich liebe Heringe und habe mich damals gewundert, wie gut die geschmeckt haben. Viel besser als gekaufte! Dieses Gericht habe ich inzwischen – in aller Bescheidenheit –perfektioniert, wie ich finde.

Welchen Kulinarik-Trend findest du seltsam?

Molekularküche. Dabei wird allein der Optik wegen so viel weggeworfen – eine absolute Fehlentwicklung, für die mir jedes Verständnis fehlt. Außerdem schmeckt mir das, was herauskommt, nicht einmal. Ich habe vor Jahren an einem Abend – über vier Stunden lang – zwölf Gänge Molekularküche über mich ergehen lassen müssen. Es war ein Geschenk, also gut gemeint. Und sicher klinge ich jetzt undankbar, aber: Am Ende wusste ich weder, was ich da genau gegessen hatte, noch, ob ich satt war.

Wenn du eine Werbekampagne fürs Kochen gestalten könntest, was wäre der Slogan?

Lebensqualität, Fitness und gute Laune! Aber das sind ja gleich drei Wünsche auf einmal ... Das geht zum Glück trotzdem: mit Selbstkochen!

Warum sollten wir alle selbst kochen?

In einer Welt der Fertiggerichte und ultraverarbeiteten Lebensmittel gibt es dazu schlicht keine Alternative. Denn auch die vermeintlich besten Restaurants arbeiten leider häufig damit. Wer wirklich lecker und gesund essen möchte, der MUSS selbst kochen.

Auf welche drei Küchenutensilien könntest du nicht verzichten?

Entsafter, Zauberstab und meine Espressomaschine – die ist mir heilig!

Purist oder Technikfreak – wie sieht deine Küchenausstattung sonst aus?

Purist. Ich hasse überflüssigen Krempel in der Küche.



Tarik Rose

Was darf in deinem Kühlschrank nie fehlen?

Parmesan! Ein natürlicher Geschmacksverstärker, den ich über alles reibe, bei dem mir irgendwie der Kick fehlt. Außerdem Petersilie, junger Knoblauch und tiefgekühlte Erbsen.

Was ist dein Lieblingsgericht?

„Ein Blech voll“: Ich mische alles mögliche Gemüse mit jungen Kartoffeln, Knoblauch, Kräutern und Olivenöl und lasse es im Ofen schmoren. Das schmeckt immer!

Dein Lieblingsrezept aus diesem Buch?

Ich liebe alle. Aber gerade hätte ich richtig Bock auf die schnelle Fischsuppe.

Was sind deine Lieblingslebensmittel?

Orientalische Gewürze. Außerdem Ingwer, Honig und Koriander.

Und welches Lebensmittel kannst du nicht ausstehen?

Da gibt es keins.

Welche kulinarische „Sünde“ kannst du dir nicht verkneifen?

Wenn ich schlechte Laune habe oder beim Arbeiten zu lange vergesse, etwas zu essen, bekomme ich zuverlässig einen Jieper auf Stracciatella-Eis. Ich nehme das ohne Sahne und gönne mir dafür eine Kugel mehr.

Mit wem würdest du gern einmal kochen?

Ich habe früher Football gespielt, deshalb: Colin Kaepernick, ehemaliger Quarterback der San Francisco 49ers. Aber ich würde nicht mit ihm kochen, das mache ich ja den ganzen Tag. Sondern ihn lieber über sein Engagement als Bürgerrechtler ausfragen. Das bringt mir in Zeiten wie diesen mehr!

Welche Küchenaufgabe ist dir die liebste?

Eindeutig Grillen. Das hat so was Archaisches, diese ursprüngliche Zubereitung über dem Feuer. Zugleich brauchst du beim Grillen ein gutes Gespür für Lebensmittel und musst ganz bei der Sache sein – sonst kommt absolut nichts Gutes dabei heraus.

Und welche Aufgabe hasst du?

Aufräumen! Ein weiteres Argument fürs Grillen, denn danach brauchst du fast nichts zu putzen. Zwiebelhäuten finde ich auch lästig, mit diesem Häutchen, das einem immer so an den Fingern kleben bleibt.

Bist du ein Teamplayer in der Küche – oder lieber Einzeltäter?

Beides. Ich entspanne sehr gern allein in der Küche, koche aber auch liebend gern mit Freunden. Im Restaurant ist die Sache eindeutig: Da wäre ich ohne mein Team nichts!

Was war dein schlimmstes Kocherlebnis?

Als Azubi habe ich mittags mal 60 Liter Pilzsuppe umgekippt, die für den Abend bestimmt war. Meine Chefs: „Wir machen jetzt Pause, lass dir was einfallen.“ Ich habe in aller Eile einen Ansatz gemacht, in den Kühlhäusern jeden noch so kleinen Pilz eingesammelt, alles geputzt, angeschwitzt, in die Brühe gegeben – und dann: Stabmixer rein! Als die Chefs zurückkamen, hatte ich es geschafft. Eine harte Erfahrung, aber eine gute.

Kochst du mit voller Konzentration? Oder läuft etwas im Hintergrund?

Ich höre nebenbei gern Podcasts von Leu-ten, die erzählen, wie sie fotografieren. Fo-tografie ist mein großes Hobby. Ansonsten Hip-Hop, Charts, alles, was Dampf in die Küche bringt. Kochen hilft auch, Ohrwürmer loszuwerden! Neulich bin ich mit „So bist du“ von Peter Maffay aufgewacht. Das habe ich in der Küche durchgehört – dann war gut.

Welche Rolle hat Kochen bei dir daheim in der Kindheit gespielt?

Meine Mutter und mein Opa haben beide sehr gern gekocht. Es gab einfache, klare Hausmannskost. Die Maccheroni meiner Mutter liebe ich bis heute, die sind Kindheit für mich: Sie macht so eine spezielle Sauce, mit Tomatenmark, Mehlschwitze, Speck und Zwiebeln, die ich einfach nicht so hinbekomme wie sie. Was mich in der Rückschau beeindruckt: Es gab bei uns immer wirklich gute Sachen. In die Maccheroni zum Beispiel kam nicht so ein wabbeliger Bacon, sondern leckerer luftgetrockneter Speck.

Wann hast du angefangen zu kochen?

Ich koche, seit ich denken kann.

Kannst du dich an das erste Gericht erinnern, das du komplett selbst gekocht hast?

Ein Gulasch! Ich war zehn und habe Paprikapulver mit Cayennepfeffer verwechselt. Aber meine Familie hat tapfer aufgegessen.

Welchen Kulinarik-Trend findest du seltsam?

Die aktuellen Experimente mit essbarem Schimmel sind nicht so meins. Freunde haben neulich von einem Restaurantbesuch in Kopenhagen erzählt und von einer verschimmelten Gurke geschwärmt, die wie Leberwurst geschmeckt habe. Ganz ehrlich: Da esse ich lieber gleich Leberwurst!

Wenn du eine Werbekampagne fürs Kochen gestalten könntest, was wäre der Slogan?

KISS: Keep it small and simple. Der beste Werbebotschafter wäre ich selbst – denn genau so koche ich! Auch wenn die Zutatenliste manchmal lang werden sollte – im Grundsatz ist meine Küche ganz einfach.

Warum sollten wir alle selbst kochen?

Weil es gesund hält. Aber das klingt lahm. Deshalb anders: Es macht einfach soooo viel Spaß! Mit Freunden etwas Leckereres kochen – das ist besser als jeder Spieleabend.

Auf welche drei Küchenutensilien könntest du nicht verzichten?

Messer, Pfanne, Grill.

Purist oder Technikfreak – wie sieht deine Küchenausstattung sonst aus?

Ich habe alle Geräte, die man sich nur vorstellen kann. Im Alltag benutzte ich aber beinahe nichts davon. Es wäre viel zu nervig,