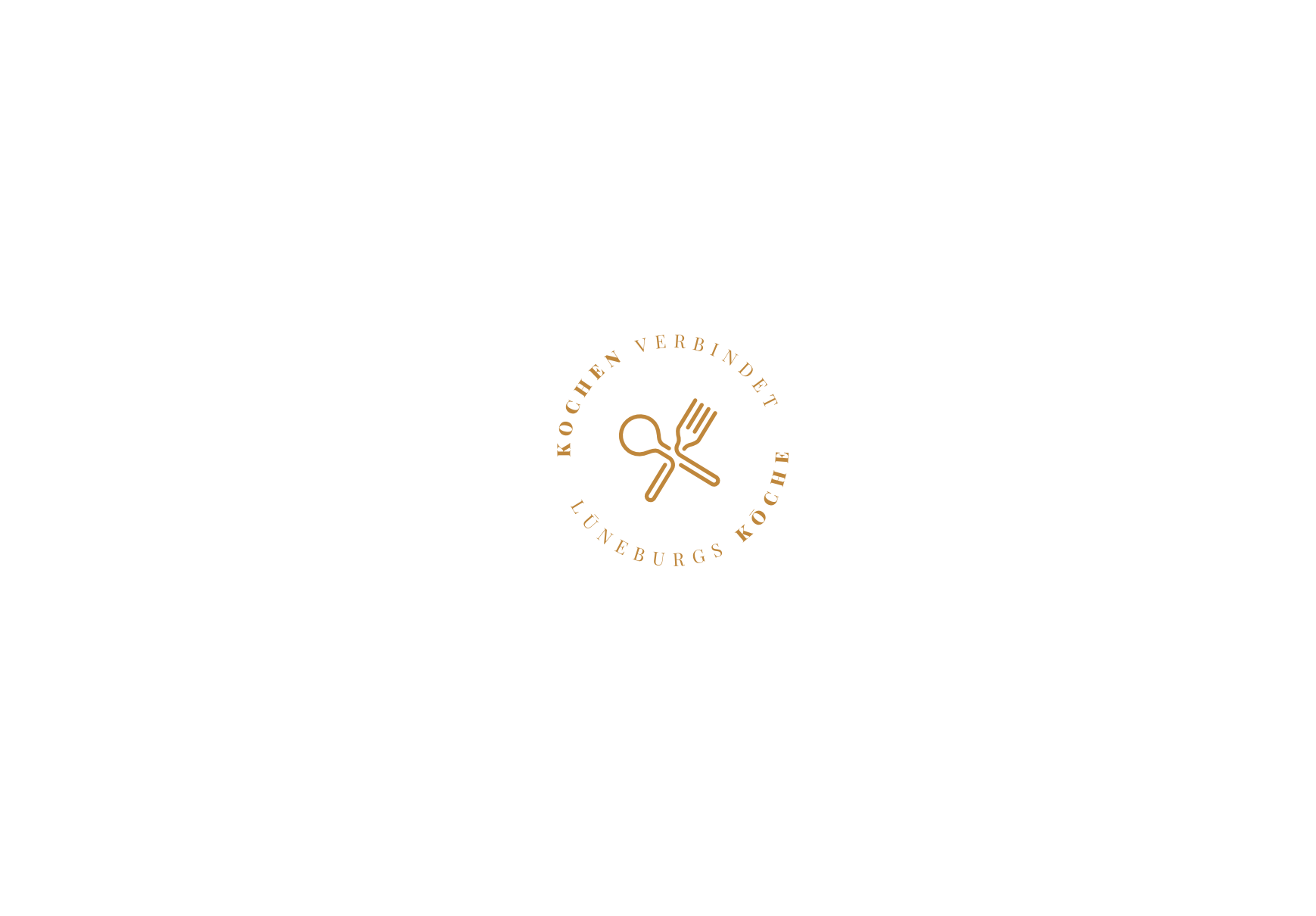
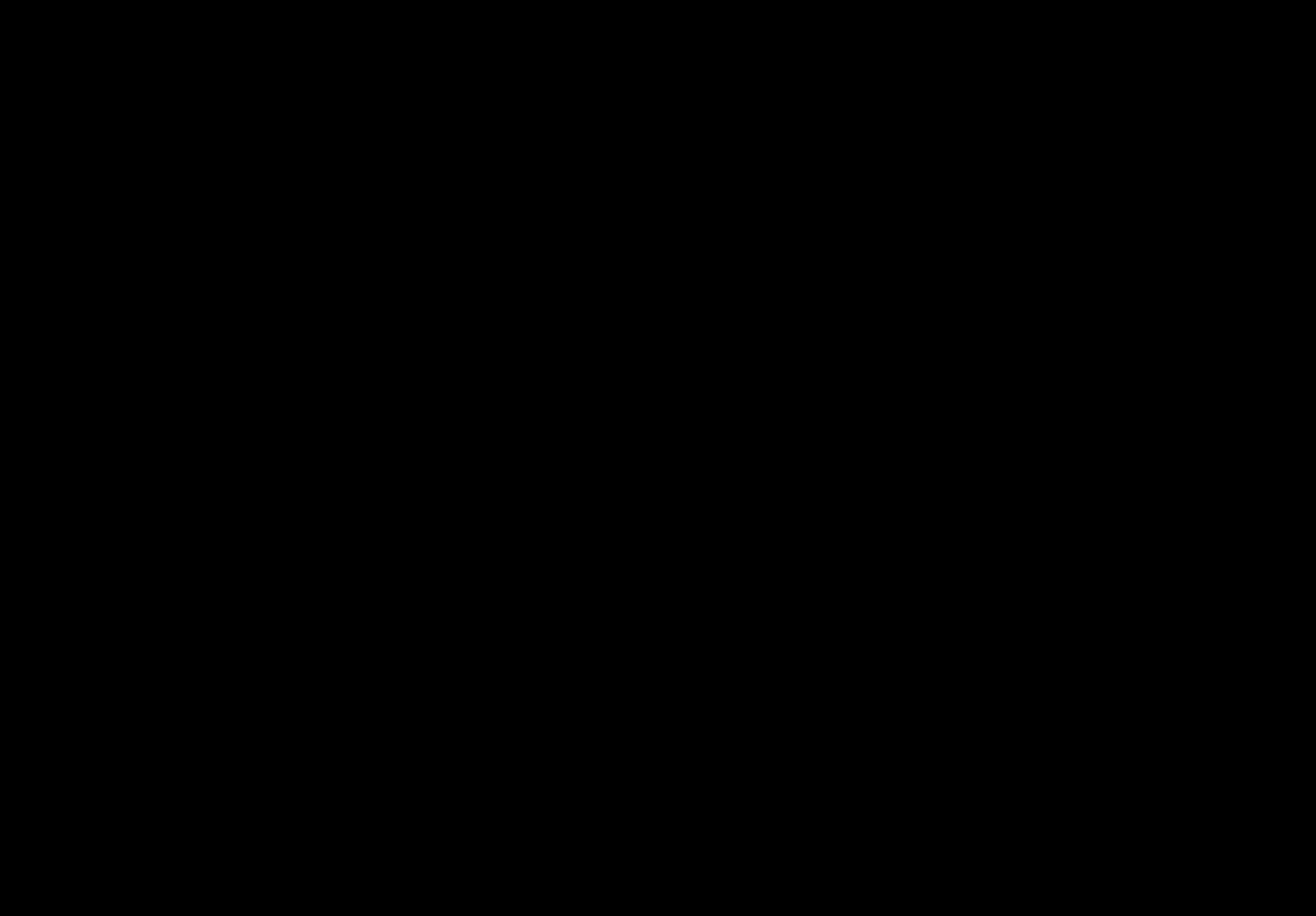




Lüneburgs Köche

LEBENSGESCHICHTEN
ZWISCHEN
TOPF & PFANNE





KOCHEN VERBINDET



Lüneburgs Köche

LEBENSGESCHICHTEN
ZWISCHEN
TOPF & PFANNE





VORWORT

**Können Sie sich an Ihren letzten Restaurantbesuch erinnern?
An das Essen, seinen Geschmack und seinen Geruch,
an die Gäste am Nachbartisch, an den Kellner?
Und können Sie sich auch erinnern an denjenigen, der Ihr Essen
gekocht hat? Wahrscheinlich haben Sie ihn nicht einmal
kennengelernt, denn gekocht wird meist im Verborgenen,
hinter dicken Türen und fernab der Gäste.**



Mit diesem Buch wollen wir Sie mitnehmen auf eine Reise durch die Küchen der Region. Dorthin, wo gebraten und gebacken wird, und dorthin, wo die unterschiedlichsten Menschen nach ein- und demselben streben: dem perfekten Gericht. Sie kommen aus Togo oder Bleckede, sind Neu-Lüneburger oder echte Urgesteine. Sie sehen sich als Handwerker oder Künstler, als Gourmets oder Verfechter der Hausmannskost, doch trotz aller Unterschiede teilen sie alle diese eine Gemeinsamkeit: die Liebe zum Kochen. Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Küchen der Region und erzählt die Geschichten der Menschen, die meistens hinter dicken Türen und schweren Pfannen versteckt bleiben: die Geschichten der Lüneburger Köche.

**WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS
BEIM KENNENLERNEN!**



**Wenn man sich irgendwo wohl fühlt,
ist es ganz egal, woher man kommt
und wer man ist.**



01

Alexander Korte

DER KONTRÄRE



Zum alten Brauhaus
Lüneburg

Mit Schwung donnert der gusseiserne Klopfer gegen die historische Holztür des alten Brauhauses. Unscheinbar, fast schon zurückhaltend, reiht sich das Gemäuer zwischen die historischen Backsteinhäuser der Grapengießerstraße in Lüneburg. Unwillkürlich drängt sich die Frage auf, wer diese Tür wohl schon alles geöffnet hat. Dann ein Schlüsselrasseln, ein sich öffnender Spalt, ein „Guten Morgen“ von Alexander Korte.

Hinter der dicken Holztür hat sich der 41-Jährige sein ganz persönliches Kochparadies erschaffen. Eine topmoderne Küche mit Induktionsherd, Sous-Vide-Garer und Multifunktionsgrill gehört seit fünf Jahren dazu. Wenn Alexander Korte von dieser Küche erzählt, schwingt jede Menge Stolz in seiner Stimme. Endlich, sagt er, könne er die Art des Kochens umsetzen, die er schon lange im Kopf gehabt habe, die er sich für sein Restaurant vorstelle. —>





„
Mir ist wichtig,
dass wir nicht
stehen bleiben,
sondern uns
immer
weiter-
entwickeln.“



KOCHEN VERBINDET
LÜNEBURGS KÖCHE

Alt und neu, ländlich und urban, Hausmannskost und Haute Cuisine – Gegensätze prägen das Leben von Alexander Korte seit jeher. Geboren und aufgewachsen ist er in der Nähe von Magdeburg, bevor die Familie kurz nach der Wende nach Westdeutschland ausreiste. In Hamburg machte er seinen Schulabschluss, half im Restaurant der Eltern und bekam dabei das Leben des Gastronomen vorgelebt.

Mit 18 Jahren begann Alexander Korte eine Kochausbildung im Vierjahreszeiten Hotel in Hamburg, zu der damals auch Praktika als Page und im Housekeeping gehörten. „Du triffst Prominenz und Wirtschaftsgrößen, die man bis dahin nur aus dem Fernsehen oder Kino kannte – Gäste, die aus einer völlig anderen Welt kommen“, erinnert er sich. Bis zu 16 Stunden arbeitete der junge Koch täglich, um die hohe Erwartungshaltung der Gäste und Vorgesetzten zu erfüllen. „Für mich war es damals eine Selbstverständlichkeit, dort ein und aus zu gehen. Erst Jahre später habe ich wahrgenommen, dass es ein Privileg ist, in solch einem Haus arbeiten zu dürfen“, sagt Korte heute. Vom 5-Sterne-Grand-Hotel ins Offiziersheim der Bundeswehr, von exquisiter Kochkultur zur funktionalen Truppenverpflegung – während des Grundwehrdienstes lernte Alexander Korte eine andere Seite des Kochens kennen. „Das Schönste an dem Beruf ist, wie bei jedem

Handwerk, dass du aus einem Grundprodukt etwas herstellen kannst. Du kannst mit deiner Kreativität viel erreichen und schaffen. Es gibt für meine Begriffe keinen anderen Beruf, der eine größere Vielfalt liefert, als der des Kochs“, sagt Alexander Korte. Vielfalt – sie zeichnet Kortess Kochstil sowie sein Leben aus: „Ich könnte mir nicht vorstellen, 30 Jahre lang Schnitzel zu drehen und Schweinebraten zu kochen.“ Stattdessen suchte Alexander Korte die Gastronomie in all ihren Facetten. Es folgten Anstellungen in Grand Hotels in Baden-Baden und der Schweiz, ein paar Monate auf der MS Europa und die Arbeit im elterlichen Restaurant. 2001 kam die Familie schließlich nach Lüneburg und übernahm das alte Brauhaus.

Das Heidschnuckenfilet glänzt rosa auf dem Spiegel von Steckrübenpüree. Noch einen Millimeter nach rechts, hier und dort ein paar Tropfen Sauce – Handgriff um Handgriff macht der Küchenchef aus dem rustikalen Klassiker eine Neuinterpretation nach Art des Hauses. Regionale und saisonale Produkte modern zu interpretieren, hat sich Alexander Korte zur Aufgabe gemacht. Egal ob Schweinshaxe, Tafelspitz oder Pannfisch – nur einer Zutat will Alexander Korte Küchenverbot erteilen: der Einfachheit. „Mir ist wichtig, dass wir nicht stehen bleiben, sondern uns immer weiterentwickeln.“



◇◇◇
**ZWEIERLEI VON
DER HEIDSCHNUCKE**
Für 4 Personen

Aufwand hoch
50 Minuten

ZUTATEN

- 1 Keule von der Heidschnucke
- 10 Schalotten
- 1/2 Sellerie
- 2 Karotten
- 1/4 Grapefruit
- 500 ml Portwein (rot)
- 2 Liter Kalbsfond
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Preiselbeergelee
- 500 g Heidschnuckenrücken
- 150 g Butter
- 2 Eigelb
- 8 EL Paniermehl
- 8 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner (schwarz)
- 1 Pimentkorn
- 2 Lorbeerblätter
- 800 g Steckrübe
- 150 ml Geflügelfond
- 100 ml Sahne
- Gemüsebeilage
- Blattpetersilie
- Schnittlauch
- Rosmarin
- Thymian
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Keulenfleisch auslösen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in etwas Öl von jeder Seite anbraten. Schalotten mit Schale, Karotten und Sellerie würfeln und mit Tomatenmark in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anrösten.

Gemüse mit Rotwein ablöschen. Fleisch in die Sauce geben. Etwas Thymian und Rosmarin, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Piment, Grapefruitfilets und Preiselbeergelee in die Sauce geben und diese bei geringer Hitze reduzieren lassen. Sauce mit Kalbsfond aufgießen und alles für 2,5 bis 3 Stunden bei 140 Grad in den vorgeheizten Ofen geben.

Das Fleisch ist fertig, wenn es sich beim Einstechen leicht von der Fleischgabel löst. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und einkochen lassen.

Knochen, Fett und Silberhaut des Heidschnuckenrückens entfernen. Butter auf Zimmertemperatur bringen, dann mit einem Handmixer aufschlagen. Schnittlauch, Petersilie, Thymian und Rosmarin hacken und dazugeben. Eigelbe und Paniermehl unter die Butter rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl anbraten. Danach mit der Buttercreme bestreichen und bei 140 Grad im vorgeheizten Ofen für 12 Minuten ruhen lassen. Steckrüben schälen und würfeln. In Geflügelfond und Sahne aufkochen, bis das Gemüse weich ist.

Alles mit einem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Nach Wunsch Beilagens Gemüse waschen, schneiden und in etwas Butter andünsten.

Ich könnte mir nicht vorstellen,
30 Jahre lang Schnitzel zu drehen und
Schweinebraten zu kochen.



ALEXANDER KORTE



02

Arcangela Varesano

DIE HERZENSKÖCHIN

Sie lesen in diesem Buch Geschichten von Menschen, für die Blanchieren, Braten und Backen mehr ist als nur ein Hobby. Viele von ihnen haben das Kochen während einer Ausbildung gelernt, die meisten aber haben es schon viel früher geliebt – als Eintopf, Kartoffelsalat oder Braten von Mama. Arcangela Varesano ist eine der wenigen Frauen in Lüneburg, die ihr Geld in der Küche verdienen. Auch sie lernte das Kochen früh lieben – an der Seite ihres Papas. „Mein Interesse für das Kochen war schon als Kind da. Ich habe gerne meinem Vater zugesehen, er hat viel zu Hause gekocht“, erinnert sie sich.

Sie sei ihr in die Wiege gelegt worden, die Leidenschaft für gutes Essen. Und doch führte Varesanos Lebensweg zunächst in eine ganz andere Richtung. Mit 17 Jahren begann die gebürtige Lüneburgerin eine Friseurausbildung und arbeitete einige Jahre als Gesellin. „Aber dann dachte ich, das kann doch nicht alles sein, das ist nicht mein Weg.“ Sie heiratete, wurde Mutter und spürte schon bald erneut den Wunsch, nach dem „Mehr“ in ihrem Leben. Eine neue Herausforderung musste her – damals, vor 20 Jahren – und Varesano suchte sie in der Gastronomie. „Ich fing an, als Kellnerin zu arbeiten, dann als Pizzabäckerin und irgendwann bin ich in der Küche gelandet und habe mich dort eingearbeitet.“

Arcangela Varesano lächelt. „Herz“, sagt sie, überlegt einen kurzen Moment, holt Luft und ergänzt, „ganz viel Herz“. Mehr braucht es ihrer Meinung nach nicht, um eine gute Köchin zu sein. Varesano ist Autodidaktin, hat sich alle Tricks und Kniffe der Kochkunst selbst beigebracht: „Fernsehen,

Internet, Bücher – ich habe mir da einiges abgeguckt und dann immer wieder zu Hause ausprobiert, bis es hingehauen hat. Mit den Jahren hat man natürlich auch mehr Erfahrungen gesammelt und mehr dazugelernt.“ Kochleidenschaft, sagt sie, könne man nicht lernen, „das steckt in einem drin“. —→



„
Dann dachte ich,
das kann doch
nicht alles sein,
das ist
nicht mein
Weg.“



Einzigartig
Lüneburg



„
Das ist mein
Traumjob
und das bleibt
er auch.
“



Längst ist Varesano ein Profi am Herd und bekocht seit November 2015 die Gäste des Lüneburger Restaurants „einzigartig“. „Die Kreativität macht mir Spaß, immer wieder etwas Neues zu entdecken, sich auszuprobieren und die Gäste zu begeistern“, sagt sie. Und das Lernen geht weiter: „Inspiration hole ich mir oft, wenn ich mal im Urlaub bin und mir eine Kultur und das Essen besonders gefällt. Das pro-

biere ich dann gleich zu Hause aus.“ Hat das neue Gericht erstmal den heimischen Geschmackstest bestanden, müssen die Kollegen ran: probieren und gemeinsam optimieren. Überhaupt kocht Arcangela Varesano gerne in Gesellschaft – ob für Gäste, Kollegen oder Freunde. Nur manchmal, wenn es wieder eines ihrer Spezialrezepte gibt, darf kein anderer die Küche betreten. „Das sind Rezepte, die ich selber entwickelt habe. Die mache ich dann heimlich in der Küche“, sagt sie mit einem Lachen. Das Lächeln ist ihr Begleiter geworden, jeden Morgen, wenn sie die Küche betritt: „Dann strahle ich immer gleich und bin sofort lustig“, sagt sie. Ja, die Gastronomie sei stressig, ein Knochenjob und Beziehungskiller. Man müsse viele Stunden arbeiten, am Abend und den Wochenenden.



Für sich alleine kochen, das ist der Lüneburgerin zu langweilig geworden, lieber besuche sie selbst in ihrer Freizeit ein Restaurant. Der Beruf, er hat ihr Leben verändert und trotzdem, Arcangela Varesano ist sich sicher: „Das ist mein Traumjob und das bleibt er auch.“

Ein paar Umwege waren nötig, doch inzwischen hat Arcangela Varesano ihren persönlichen Weg gefunden. Übrigens ganz zur Freude des Papas: „Wenn ich mal nach Hause komme, fragt er sofort: Hast du Lust zu kochen?“, sagt sie mit einem Schmunzeln, „und dann koche ich.“ ✕

◇◇
**GEFÜLLTE KALBSROULADEN
AUF GETRÜFFELTEM
KARTOFFEL-PASTINAKENPÜREE**
Für 4 Personen

Aufwand mittel
60 Minuten



- 4 Kalbsscheiben à 150 g (aus der Oberschale oder Nuss)
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 EL Feigensenf
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
- 300g gemischtes Hackfleisch
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Ei
- 1 aufgeweichtes Brötchen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Pesto rosso
- 6 EL Olivenöl
- 300 ml trockener Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Ahornsirup
- 500 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 400 g Pastinaken
- 100 g Butter
- 1 kleines Glas Trüffelcarpaccio (zum Garnieren)
- Milch
- Speisestärke
- Muskatnuss
- Pfeffer
- Salz

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Fenchelsamen, Feigensenf, Petersilie, Parmesan, Ei, Pesto rosso, Brötchen, Zwiebel und Olivenöl mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kalbsscheiben salzen und pfeffern und jeweils mit einer Scheibe Parmaschinken belegen. Die Hackfleischmischung auf die Kalbsscheiben verteilen. Die Seiten ein wenig einklappen und dann einrollen.

Die Rouladen in einen kleinen Bräter legen, mit Gemüsebrühe, Weißwein und Ahornsirup auffüllen, sodass sie halb bedeckt sind. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Rouladen im Ofen für circa 40 Minuten garen.

Währenddessen Kartoffeln und Pastinaken weichkochen. Beides mit Butter und Milch pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

Das Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Die Brühe in einem Topf aufkochen und mit etwas Speisestärke einkochen.



Hatem Khater

DER RHYTHMIKER

03



 Khater's Korner
Lüneburg

Er wollte Musiker sein. Auf Tournee gehen, Platten verkaufen, auf den großen Bühnen der Welt spielen. Doch dann kam es anders.

Hatem Khater hebt die Hand und lächelt. „Hallo“, ruft er und die fremde Frau grüßt freundlich zurück. „Sie grüßt immer, seitdem wir den Laden aufgemacht haben und dann bleibt sie stehen, bis wir zurückwinken. Total süß“, sagt Hatem Khater. Die Fremde, sie könnte Symbol sein für Khaters Lüneburg. Vor zwei Jahren eröffnete er sein Restaurant „Khater's Korner“ in einem Eckladen mitten in der Altstadt. „Der Laden hatte nicht den besten Ruf, wir kämpften gegen ein ganz übles Image. Aber wir haben es geschafft und ich bin sehr dankbar dafür, dass die

Lüneburger uns so gut angenommen haben.“

Das eigene Restaurant in Lüneburg – Hätte man Khater vor Jahren davon erzählt, hätte er vermutlich mit dem Kopf geschüttelt, gesagt, das könne gar nicht sein. Denn der Plan war ein ganz anderer: Geboren und aufgewachsen ist der Sohn eines Ägypters und einer Deutschen in Kairo. Schon früh begeisterte er sich für die Musik, nahm mit fünf Jahren Unterricht und plante ein Musikstudium in Deutschland. Nach dem Abitur, mit 18 Jahren, packte er schließlich die Koffer und zog nach Detmold, in die Nähe der damals einzigen Musikhochschule Deutschlands. „Ich habe mich zu Tode gelangweilt in dieser Stadt, hatte aber mehr Zeit zum Üben“,

erinnert er sich und muss schmunzeln. Er studierte klassische Musik mit dem Schwerpunkt Schlagzeug und Percussion, spielte Gigs mit der eigenen Band und glaubte fest daran, dass dies sein Weg sein würde.

Doch die Zeiten änderten sich. Khater gründete Familie, hatte vier Kinder und einen Beruf, der sich nach Auftragslage richtete. „Musik ist zeitweise eine brotlose Kunst und die Familie musste versorgt werden. Ich wusste aber gar nicht, was ich machen sollte. Ich hatte mein Leben lang Musik gemacht“, sagt er. Dann passierte das, was Hatem Khater „Fügung“ nennt. „Mit der Band waren wir immer wieder in diesem Sternerrestaurant essen.“

„Mit der Band waren wir immer wieder in diesem Sternerrestaurant essen. Der Chefkoch kannte mich und als er hörte, dass ich mit der Musik aufhören wollte, fragte er: Warum kochst du nicht?“



KOCHEN VER
LÜNEBURGS KÖ



„
Ich muss sagen,
es hat mir sehr schnell
gefallen. Es lief wie
ein Uhrwerk, das kannte
ich aus der Musik, wie
ein Rhythmus.“

Der Chefkoch kannte mich und als er hörte, dass ich mit der Musik aufhören wolle, fragte er: Warum kochst du nicht?“, erzählt Khater. Er hielt es für einen schlechten Scherz, hatte er sich bis dato doch nicht mal Spiegeleier selbst gebraten. Und trotzdem, er wollte sich selbst ein Bild von der Arbeit als Koch machen.

„Ich muss sagen, es hat mir sehr schnell gefallen. Es lief wie ein Uhrwerk, das kannte ich aus der Musik, wie ein Rhythmus“, sagt Hatem Khater. Das war der Moment, in dem er sich verliebte: In die Idee, ein guter Koch zu werden. Rund zehn Jahre älter als die meisten seiner Mitstreiter, begann Hatem Khater eine Kochlehre und entwickelte sich mehr und mehr zum Musterschüler.

„Ich habe immer gut aufgepasst, war zuverlässig und habe auch mal länger gemacht. Die Kreativität aus der Musik habe ich völlig auf das Kochen umgemünzt.“

Mit Erfolg: Schon bald vertrat er den Chefkoch, wurde wenig später abgeworben und führte fortan eine Gourmetküche nach der anderen. Er kochte für Bon Jovi, Gunter Sachs und Hans Dietrich Genscher. Er führte Teams mit bis zu 37 Köchen. Er hatte Druck, viel Druck. „Man hat eine riesige Verantwortung, das zehrt. Es ist nicht wie Kochen zu Hause, mit Freunden. Dieser Druck, den hat jeder gute Koch und das stresst natürlich“, sagt Hatem Khater. Er brauchte eine Auszeit und nahm sie sich: als Vertriebsleiter für eine Maschi-

nenbaufirma in Lüneburg. „Doch Büroarbeit und Kundenbesuche waren auf Dauer nicht so meins“, sagt er heute.

Es juckte ihm in den Kochfingern und so kam sie wieder, die „Fügung“. Eine Entscheidung, viele Arbeitsstunden und noch mehr Kochstunden später, führt Hatem Khater sein kleines Restaurant in Lüneburg als Familienbetrieb; gemeinsam mit Frau und Sohn, fernab der Großküche. Er wirkt zufrieden, sagt „mit so einem Team kann man was erreichen.“ Und das will er auch. Hier, in Lüneburg, mit der Familie und Rhythmus im Blut. ✕



LAUCH-QUICHE Für 4 Personen

Aufwand mittel
120 Minuten

ZUTATEN

250 g Dinkelmehl
1 TL Zucker
80 g Butter
2 Stangen Porree
150 g Reblochon Käse
3 Eier
2 Becher Schmand
100 ml Sahne
1 Limette
2 EL Koriandersaat
2 TL Honig
Muskatnuss
Olivöl
Pfeffer
Salz



ZUBEREITUNG

Mehl, 1 TL Salz, Zucker und Butter mit etwas Wasser mischen und den Teig gut kneten.

Porree gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Porree für zwei Minuten in kochendem Wasser mit etwas Salz und Zucker blanchieren, danach mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Eine Auflaufform mit etwas Olivöl einfetten. Den Teig bis zum oberen Rand der Auflaufform dünn auslegen, dann für eine Stunde im Kühlschrank aufbewahren.

Koriandersaat mit einer Prise Salz bei mittlerer Hitze rösten, bis sich ein angenehmer Duft verbreitet. Sofort vom Herd nehmen und in einer Schüssel mit Eiern, Schmand, Sahne, Honig und Abrieb der Limettenschale vermengen. Alles mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig aus dem Kühlschrank holen und den Boden mit einer Gabel bzw. einem Stipproller einstechen. Den Teig für 10 Minuten in den Ofen schieben. Den Teig aus dem Ofen nehmen, die Porreeringe in der Form verteilen und die Eiermasse zugeben. Den Reblochon in Scheiben schneiden und kreisförmig auf der Quiche verteilen. Für 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

04

Thomas Guhl

DER HANDWERKER



Steakhaus zur Alten Schmiede
Lüneburg



Zehn Milliliter Teriyaki-Sauce, 25 Gramm Rauchsatz, 5 Gramm Steakpfeffer. Die Zutaten für seine Steaksauce kann Thomas Guhl auf das Gramm genau benennen. „Ich bin Koch, ich bin immer vorbereitet“, sagt er und zückt die Liste mit den Mengenangaben aus der Hosentasche. Koch ist er nun schon seit 23 Jahren. Gleich nach der Schule absolvierte der Teenager, der in Scharnebeck aufwuchs, eine Kochausbildung. „Ich bin durch die Familie zum Kochen gekommen. Alle sind in der Gastronomie gewesen, nur mein Vater wollte, dass ich Zimmermann werde“, erinnert er sich. Ein Haus bauen und kochen – er könne beides, sagt er, und sieht durchaus Parallelen. „Es gibt Köche, die gerne filigran kochen. Ich bin das nicht. Ich möchte kein Tamtam auf dem Teller, kein Schickimicki. Ich bin mehr der Handwerker-Koch.“

Pragmatisch, strukturiert und schnell – so arbeitet Thomas Guhl. Eben noch schnitt er Tomaten, schon sind Brett und Messer abgewaschen und verräumt. Es gibt nichts Lieengelassenes, Vergesenes, Übersehenes, kein Chaos und kein „Schauen wir mal“ – es gibt nur ihn und den kulinarischen Bauplan in seinem Kopf: Den Plan für das perfekte Steak. Der Schweizer Hof, das Sin Nombre, das Lanzelot – Thomas Guhl kochte in verschiedenen Restaurants in und um Lüneburg und lernte dabei neben dem Kochhandwerk auch, die Leitung für eine Küche zu übernehmen. Vor knapp vier Jahren zog es ihn dann in die Küche des Steakhauses „Zur alten Schmiede“. „Es ist eine Berufung, jeden Tag die Gäste glücklich zu machen, so eine Vielzahl von Gästen. Das schafft man meiner Meinung nach in keinem anderen Beruf“, sagt er. —→



”

**Ich möchte kein Tamtam
auf dem Teller, kein
Schickimicki. Ich bin mehr
der Handwerker-Koch.**

“



Der Masse an Gästen gerecht zu werden, sei die größte Herausforderung, findet er. Doch neben der Suche nach dieser neuen Aufgabe, führte ihn noch etwas anderes in das Lüneburger Steakhaus: Die Liebe zu Fleisch.

Feuer schlägt hoch, als das 400 Gramm schwere Rib-Eye-Steak auf dem Grillrost zum Liegen kommt. „200er oder 300er, das ist ja nichts“, murmelt der Küchenchef mit der Grillzange in der Hand. Der Lavasteingrill – kein anderes Restaurant in der Gegend habe ihn, sagt Thomas Guhl und man hört den Stolz, der bei diesen Worten in seiner Stimme liegt. Neben dem richtigen Werkzeug kommt es dem selbst ernannten Handwerker-Koch auch auf gute Produkte an: „Ich boykottiere alles an Fleisch, was aus dem Discounter kommt. Man sollte immer zum Schlachter vor Ort gehen.“

Ein Rat, den Guhl auch privat beherzigt. Noch immer schwenkt er auch am heimischen Herd gerne die Pfannen. Seine Frau und er essen besonders gerne asiatisch, sagt er, zusätzlich zum Fleisch, versteht sich. Und wenn dann doch mal der Herd kalt bleibt, findet man den 40-Jährigen häufig im Keller, beim Werkeln an alten Simson-„Schwalben“. „Das ist mein Ruhepol, ich entspanne dabei“. Das Steak ist fertig gegrillt und findet seinen Platz auf dem Teller. Dazu ein bisschen Grillgemüse, ein paar Süßkartoffelpommes und Steaksauce – Thomas Guhl ist zufrieden. „Ich haue lieber ein



Steak auf den Teller als zehnmal amuse gueule und amuse bouche“, sagt er. Er liebe seinen Beruf und trotzdem gebe es sie, diese Tage, „an denen einem nach 16 Stunden die Füße qualmen und man denkt, hätte ich in der Schule besser aufgepasst, wäre manches vielleicht einfacher gewesen“. Ehrliche Worte von einem Mann, der nicht gerne um den heißen Brei redet.

Den Beruf Koch, er würde ihn trotz dieser Tage noch heute jedem empfehlen. „Man muss aber abgehärtet sein, der Ton in der Küche ist rauer als im Büro und es kann lauter werden. Man sollte nicht mit falschen Erwartungen in den Beruf gehen“, findet Thomas Guhl. Er räumt die letzten Schälchen beiseite, schon bald beginnt das Tagesgeschäft. Es ist alles eine Frage der Vorbereitung. ✕





◇◇◇

RIB-EYE-STEAK AN SÜSSKARTOFFELPOMMES MIT GRILLGEMÜSE UND PIKANTER STEAKSAUCE

Für 4 Personen

Aufwand **mittel**
40 Minuten

- Für die Pommes**

 - 2 – 3 Süßkartoffeln
 - Maisstärke
 - Oliveöl
 - 40 g Parmesan (gehobelt)
- Für das Grillgemüse**

 - 2 rote Zwiebeln
 - 2 – 3 Paprika
 - 2 – 3 Zucchini
 - 200 g Champignons
 - Salz
 - Pfeffer
- Für die Sauce**

 - 3 mittelgroße Tomaten
 - 20 g Butter
 - 30 g brauner Zucker
 - 50 g rote, geräucherte Paprika (eingelegt)
 - 50 ml Orangensaft
 - 25 g körniger Senf
 - 50 g scharfes Tomatenmark
 - 50 g mildes Tomatenmark
 - 10 ml Teriyaki-Sauce
 - 5 g eingelegter grüner Pfeffer
 - 25 g Rauchsatz
 - 15 ml Balsamicoessig (schwarz)
 - 5 g Paprikapulver (edelsüß)
 - 5 g Steakpfeffer

ZUBEREITUNG

Die Tomaten kreuzförmig einritzen, in Salzwasser kurz blanchieren, anschließend Haut abziehen, Tomatenstrunk und Kerne entfernen. Das Tomatenfruchtfleisch klein schneiden. Butter und braunen Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Tomaten und alle anderen Zutaten für die Sauce unter Rühren in den Topf geben und 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit einem Stabmixer pürieren und kaltstellen.

Süßkartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Pommes in der Maisstärke wenden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Einen Schuss Oliveöl dazu geben und die Pommes auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, sodass sie sich nicht berühren. Die Pommes für etwa 25 Minuten bei 200 bis 220 Grad Unter-/Oberhitze in den Ofen geben und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Das Gemüse putzen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Zunächst die Zwiebeln, dann nacheinander Paprika, Zucchini und Champignons in einer Pfanne mit etwas Öl garen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Steak auf dem Grill von beiden Seiten kräftig anbraten, bis es den gewünschten Garpunkt erreicht hat. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Pommes goldbraun sind, aus dem Ofen nehmen. Pommes mit etwas gehobelm Parmesan bestreuen und gemeinsam mit den anderen Komponenten servieren.



KOCHEN VERBINDET

Es ist eine Berufung,
jeden Tag die Gäste glücklich
zu machen.



THOMAS GUHL

ZUTATEN

Peter Kweya

DER FLINKE

05



Nervös blickt Peter Kweya auf das Ziffernblatt der kleinen Uhr in der Küche des Lüneburger Bergström Hotels. „Schon 16 Uhr, jetzt müssen wir uns beeilen“, sagt er, um Sekunden später hinter der nächsten Ecke zu verschwinden und weitere Zutaten für sein Lieblingsgericht, „Gefüllte Matoke“ zu holen.

Peter Kweya, den alle hier nur „Pete“ nennen, kennt diese Küche mit all ihren Möglichkeiten und Stolperfallen, mit den eingespielten Abläufen und den 20 Kochkollegen. Er weiß, gleich beginnt das Abendgeschäft und das bedeutet für die Köche hier vor allem eins: viel Arbeit. Seit 16 Jahren kocht er im Bergström Hotel und machte schon seine Ausbildung an den Töpfen und Pfannen, die er noch heute täglich schwenkt.

Begonnen hat die Liebe zum Kochen allerdings schon früher, damals, als Peter Kweya noch in Mombasa, Kenia,

lebte, wo er geboren und aufgewachsen ist. „Es war Zufall. Zu Hause haben wir auch touristische Hotels mit großen Küchen, dort habe ich die Arbeit der Köche gesehen und mich sofort verliebt: In die Kunst ihres Kochens und wie schnell sie dabei waren“, sagt er heute und bekommt noch immer leuchtende Augen dabei.

„Wow“ habe er damals gedacht und sich gesagt, „das will ich auch mal versuchen“. Also begann der Teenager Peter Kweya mit ersten Praktika und Nebenjobs den Beruf Koch kennenzulernen. „Als ich anfang, konnte ich nicht mehr damit aufhören“, sagt der 47-Jährige und ergänzt, „allerdings war mir der Stress damals nicht bewusst, den lernte man erst nach und nach kennen“.

Mit flinken Fingern schneidet Peter Kweya die Karotten in winzig kleine, akkurate Würfel. Nach jedem Arbeitsschritt verpackt er die Reste, säubert

den Arbeitsplatz und entsorgt Papiere und Verpackungen. An der gegenüberliegenden Wand, vor der nun immer mehr Köche nach links und rechts wuseln, hängt ein Plakat mit der Aufschrift „Ordnung und Sauberkeit bringt Sicherheit und Qualität“. Ein Credo, das Peter Kweya sich scheinbar längst zu eigen gemacht hat.



„
Als ich anfang,
konnte ich nicht mehr
damit aufhören.“

“



Romantik Hotel Bergström
Lüneburg

„
Lüneburg
ist jetzt meine
Heimat.
Ich fühle mich
wohl und
bin zufrieden.“



Als er sich mit Anfang 20 entschied, nach Deutschland zu gehen, folgte er seinem lang gehegten Traum. Die deutschen Fußballvereine und Michael Schuhmacher waren es, die seine Vorstellung der neuen Heimat damals prägten. Das veränderte Klima hatte der Kenianer zunächst nicht bedacht: „Es war kalt, minus 20 Grad. Damals war die Elbe zugefroren und ich war eingepackt wie ein Eskimo. Dann sagte jemand, wir müssten über den Fluss und ich dachte, sind die irre? Das werde ich nie vergessen.“

Die deutsche Sprache konnte Peter Kweya damals schon. Mit einem Vokabelbuch für Touristen hatte er sich die wichtigsten Begriffe aus Küche und Gastronomie selbst beigebracht. Auch französisch und ein bisschen italienisch lernte er. In Lüneburg angekommen, begann er bald seine Kochausbildung. Die neue Heimat wählte Peter Kweya dabei mit Bedacht: „Ich habe mir

Lüneburg ausgesucht, weil es eine Salzstadt ist. Bei mir zu Hause gibt es auch Salz, es wird aus dem Meer gewonnen. Das Salz verbindet beide Städte.“ Die Größe der Stadt gefiel ihm, die historische Altstadt, die alten Gebäude.

Peter Kweya kam und blieb. Heute sorgt er als festes Mitglied der Hotelküche dafür, dass täglich mindestens 400 Essen auf die Tische des Restaurants kommen. Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen und natürlich das Abendessen – zu tun gibt es immer etwas. Kweyas Rezept gegen Stress: „Durchhalten und weitermachen“. Und bleibt doch mal ein bisschen Zeit neben der Arbeit, spielt der 47-Jährige gerne Basketball, geht Schwimmen oder Tanzen.

18 Uhr – in der Küche wird es hektisch. Peter Kweya hat jetzt keine Zeit mehr, seine Hilfe wird gebraucht. „Mein Ziel war es, eine Beschäftigung zu finden, in



der man weiterkommt – jeden Tag. Lüneburg ist jetzt meine Heimat. Ich fühle mich wohl und bin zufrieden“, sagt er und hält schon die nächste Bestellung in den Händen. ✕



◇◇
GEFÜLLTE MATOKE
KOCBANANEN
Für 4 Personen

Aufwand mittel
30 Minuten



- 3 – 4 große Kochbananen
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 1-2 kleine Knoblauchzehen
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 3 – 4 Karotten
- 1 große Gemüsezwiebel
- 3 – 4 Stangen Staudensellerie
- 250 ml Milch oder Wasser
- Mehl
- Eier
- Paniermehl
- Öl
- Ingwer
- Kurkuma
- Pfeffer
- Salz

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

Saft der Zitronen in zwei Liter kaltes Wasser geben. Bananen schälen und für circa eine halbe Stunde in das Zitronenwasser legen. Karotten, Staudensellerie und Gemüsezwiebel schälen. Das Gemüse, die Petersilie und den Knoblauch fein hacken und mit dem Hackfleisch vermengen. Hackfleischmasse mit Ingwer, Kurkuma, Salz, Pfeffer würzen.

Bananen in kochendes Salzwasser geben und circa 10 Minuten blanchieren. Danach in große Stücke schneiden und diese mit einem Teelöffel etwas aushöhlen. Die Bananenstücke erst in Mehl, dann in aufgeschlagenem Ei und schließlich in Paniermehl wenden. Die Hackfleischmasse zu kleinen Bällen formen und die Bananenstücke damit füllen.

Die gefüllten Bananenstücke anschließend in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

2 EL Mehl in etwas Öl erhitzen. Mehlschwitze mit Milch oder Wasser aufgießen. Kräftig rühren, um Klumpenbildung zu verhindern und Sauce mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.



06

Tim Bramstedt

DER BODENSTÄNDIGE



Seine Augen funkeln wie die eines Fünffährigen am Weihnachtsabend: Mit spitzbübischem Gesicht begutachtet Tim Bramstedt die Lachsforelle, die noch vor zwei Stunden im Jelmstorfer Wasser schwamm. „Geil, oder?“, sagt er und mehr Worte braucht es nicht. Man sieht sie ihm an: Die Liebe zu frischen und regionalen Produkten, zur Küche, zum Kochen.

Seit der fünften Klasse war es Tim Bramstedts Wunsch, Koch zu werden. Schon damals in der Schule schrieb er fiktive Bewerbungen an Eugen Block, den Gründer der Steak-Restaurants „Block House“. „Meine Intentionen waren damals tatsächlich: Da werde ich nicht hungern, ich muss nicht draußen stehen und ich werde nicht frieren“, sagt er und lacht. Kaum war der Entschluss gefasst, arbeitete der gebürtige Lüneburger ganz konkret auf seinen Wunschberuf hin, begann zunächst eine Fleischerausbildung und besuchte später die Berufsfachschule im Fachbereich Gastronomie.

„Danach bin ich in die Kochausbildung gegangen, bei Bernhard Terpoorten in der Kutscherstube“, erinnert er sich. Gutbürgerlich habe er dort gekocht, bevor Bramstedt wenig später auch die

Haute Cuisine kennenlernen sollte: Fast vier Jahre schwang er an der Seite von Michael Röhm im Restaurant Vitus in Reinstorf den Kochlöffel. Rückblickend die Zeit, in der er am meisten gelernt habe, sagt Tim Bramstedt: „Ich habe alle Posten durchlaufen und war später Postenchef im Entremetier, zuständig für Beilagen und Suppen. Das hat echt Spaß gemacht, auch wenn es anstrengend war“. Es folgten zehn weitere Jahre als Küchenchef in der Kutscherstube und schließlich die Entscheidung, eine neue, andere Herausforderung anzunehmen.



„
Ich hatte Angst, dass
meine Tochter irgendwann
auszieht und sagt:
Schade, dass du nie
da warst.
“





„
Da werde ich
nicht hungern,
ich muss nicht
draußen
stehen und
ich werde nicht
frieren.

“



Es dampft, brutzelt und brodeln in der kleinen Küche, die seit inzwischen mehr als zehn Jahren Bramstedts Arbeitsplatz ist. Man entdeckt sie erst auf den zweiten Blick, vermutet sie nicht, hinter dem „Schlemmereck“ im Edeka-Markt „Bergmann’s“ an der Saline. „Viele Kollegen würden vielleicht sagen, ein Supermarkt ist nicht die beste Plattform, um zu kochen. Aber mir wird hier ein tolles Forum geboten. Die Menügestaltung ist völlig uns überlassen, das macht Spaß. Und die Zutaten gehen mir hier nie aus“, sagt er und schmunzelt bei dem Blick hinüber zur Obst- und Gemüseabteilung.

Vor Jahren entschied sich Tim Bramstedt unter anderem wegen der angenehmeren Arbeitszeiten für den Kochberuf fernab der Restaurants: „Ich hatte Angst, dass meine Tochter irgendwann auszieht und sagt: Schade, dass du nie da warst“. Heute möchte er seinen Arbeitsplatz nicht mehr tauschen. „Die Eigenverantwortung die Küche leiten zu dürfen, macht Spaß. Ich springe ja ab und zu auch wieder in die Bedientheken, so verliere ich die Produktkenntnisse und Fertigkeiten nicht. Aber auch die Spitzengastronomie kann ich immer mal wieder einbringen, bei Koch- und Eventabenden“, erklärt Bramstedt. Morgens wisse er noch nicht, was mittags auf die Teller der Kunden komme. Dann ist beim täglichen Gang durch die Abteilungen Kreativität gefragt: Nur wenige Stunden später verlassen drei verschiedene Mittagsgerichte die Küche. „Der Gastronomie wollen wir gar keine Konkurrenz machen, aber wir wollen dem Kunden, der eine Klei-

nigkeit essen möchte, die Möglichkeit dazu bieten“, erklärt der Lüneburger.

Es scheppert. Das kleine Mädchen hat den Kindereinkaufswagen gerade- wegs in die Weinflaschen gelenkt. Der Schreck sitzt ihr im Gesicht, nur ein böses Wort und die Tränen würden fließen. „Das kann ja mal passieren“, tönt ihr die beruhigende Stimme von Tim Bramstedt entgegen, der Papier, Hand- feger und Kehrschaufel schon in der Hand hat. Für das Mädchen ist er heute ein Tröster, für die Mutter eine helfende Hand, für manchen Kunden ein Ver- käufer, für die Kollegen ein Teamplayer. Doch wenn er morgen wieder am Herd steht, dann ist er vor allem eins: Ein Junge, der seinen Traum vom Kochen lebt. ✕

◇◇
**GEBRATENE JELMSTORFER
LACHSFORELLE IN
LAUWARMER KARTOFFEL-
VINAIGRETTE**
Für 4 Personen

Aufwand gering
45 Minuten



ZUTATEN

800 g Lachsfilet	150 ml Weißwein
400 g Kartoffeln (vor- wiegend festkochend)	3 – 4 EL Weinessig
5 Schalotten	400 ml Geflügelfond
1/3 einer großen Sellerieknolle	200 ml Sahne
1 Stange Lauch	Mehl
150 g Speck	Pfeffer
	Salz

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schnei- den. Einige Kartoffeln für spätere Kartoffelwürfel beiseitelegen. Den Speck in einem heißen Topf auslassen. Er soll lediglich Aroma abgeben und wird zu einem späteren Zeitpunkt wieder aus dem Topf genommen. Die Schalotten dazugeben und dünsten. Alles mit Weißwein und Essig ablöschen. Knollensellerie, das Weiße der Lauchstange und die übrigen Kartoffeln in den Topf geben, mit Geflügelfond aufgießen und etwa 25 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Den Speck aus dem Topf nehmen. Das Gemüse mit 100 ml Sahne aufgießen und mit einem Mix- stab schaumig aufschlagen. Die beiseitegelegten Kartoffelwürfel in etwas Salzwasser vorblanchieren und abkühlen lassen. 100 ml Sahne mit einem Schneebesen anschlagen, sodass Luft unter die Sahne kommt, diese aber flüssig bleibt. Den Lachs auf der Hautseite einritzen, damit er in der Pfanne die Form behält. Das Fischfilet salzen, mehlieren und in etwas Öl anbraten. Die Kartoffelwürfel ebenfalls goldbraun anbraten. Angeschlagene Sahne kurz vor dem Servieren unter die lauwarme Kartoffelvinaigrette mixen. Zum Servieren die Kar- toffelvinaigrette und das Lachsfilet auf einen Teller geben und mit den Kartoffelwürfeln bestreuen.

07

„
Ich bin der Meinung,
wenn man sich irgendwo
wohl fühlt, ist es ganz
egal, woher man kommt
und wer man ist.

“



Ristorante Osteria
Lüneburg



Gabriele Penserini

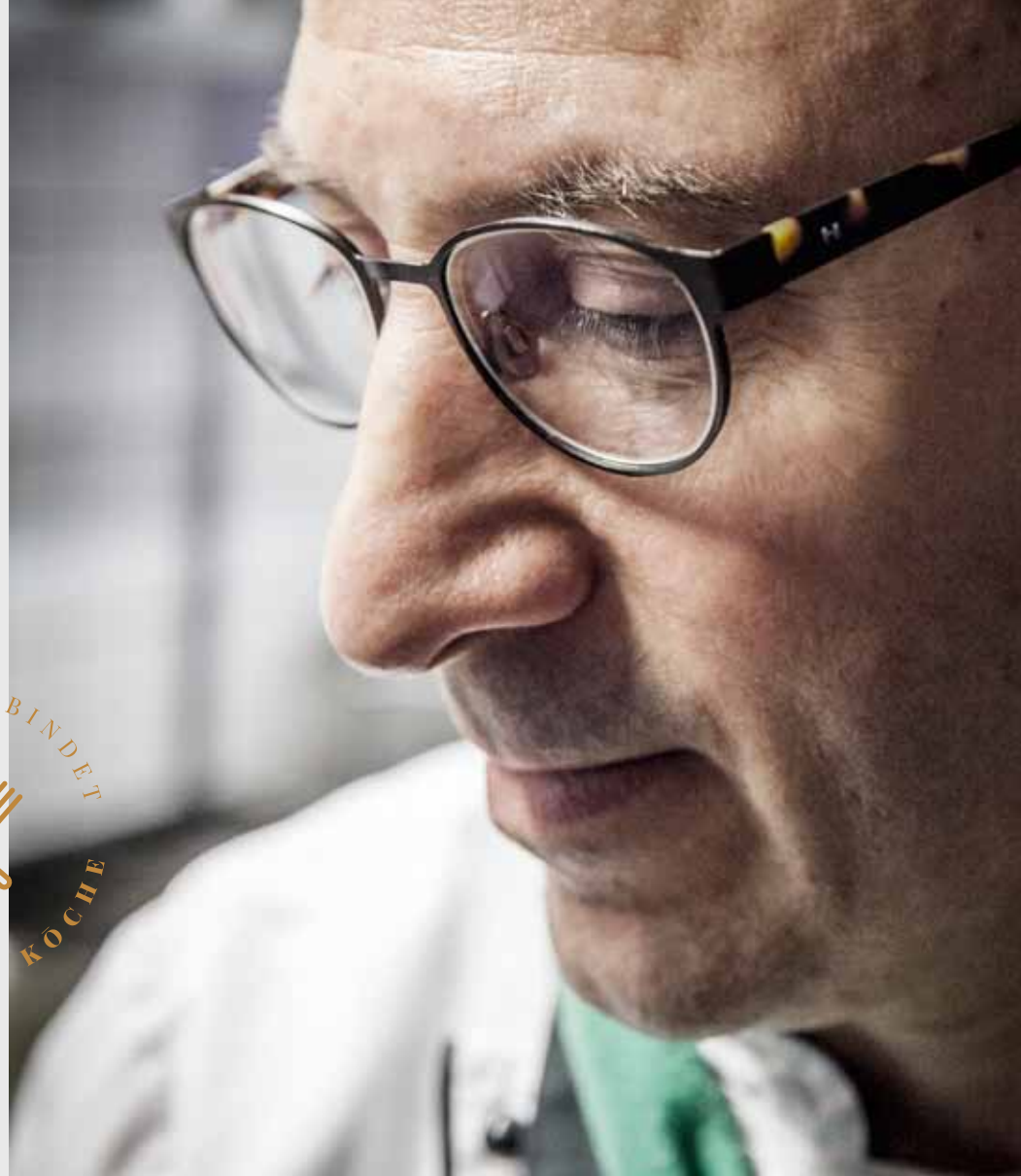
DER ANGEKOMMENE

Bedrohlich hebt der Hummer seine Scheren zum Angriff. Die kleinen Flusskrebse tun es ihm gleich, nur weniger imposant. Hummer, Krebse, Muscheln – sie alle erreichen die Küche von Gabriele Penserini lebend. „So frisch müssen Lebensmittel sein“, ist der 55-Jährige überzeugt und schnappt sich zwei der Flusskrebse, um sie in heißem Wasser zuzubereiten. Sie sollen später die Beilage zu seiner Liebesspeise „Spaghetti Frutti di Mare“ sein.

Seit seinen Kindheitstagen gehören Fisch und Meeresfrüchte auf den Speiseplan des gebürtigen Italieners. „Ich bin damit aufgewachsen. Wir haben am Meer gelebt, dort habe ich selbst geangelt und Muscheln gesammelt.“ Wenn Gabriele Penserini von seiner Heimat spricht, meint er „Lido di Ostia“, einen Stadtteil Roms, direkt am Mittelmeer. Dort wuchs er auf und begann bereits mit 13 Jahren eine Ausbildung zum Restaurantfachmann in einer nahegelegenen Berufsfachschule.



„
Man lernt diesen
Beruf lieben,
mit Produkten
umzugehen,
etwas aus ihnen
zu kreieren.“



„Mein Ziel war aber schon immer auch in der Küche zu arbeiten. Ich wollte alle Facetten der Gastronomie kennenlernen, bevor ich mich irgendwann selbstständig mache“, sagt Penserini und erinnert sich, dass die Idee der Selbstständigkeit schon immer in seinem Kopf kreiste. Bis dahin brauchte es aber noch einige Jahre Erfahrung. Mit 15 machte er ein erstes gastronomisches Praktikum in Frankreich, musste aber kurze Zeit später wieder nach Italien zurückkehren, weil er noch zu jung für einen festen Arbeitsvertrag war. In Italien aber wollte er nicht bleiben, zu groß waren die Kriminalität und der Wunsch, etwas Neues zu wagen. Der Plan: ein Jahr später nach Paris zurückkehren.

Doch dann kam alles anders: Über einen seiner Berufsschullehrer erfuhr Penserini von einem deutschen Gastronomen in Goslar, der dringend Personal suchte. „Zwei Wochen später war ich in Deutschland“, sagt Gabriele Penserini heute und muss lachen. Als Übergangslösung geplant, wurde Deutschland die neue Heimat Penserinis. Er arbeitete zunächst als Tresenkraft, später in der Küche. Mithilfe von Büchern und Tipps des Chefs brachte er sich nach und nach selbst das Kochen bei.

Es zischt, als Gabriele Penserini Jakobsmuschel, Krebs und Languste auf den heißen Grill legt. Der Duft der gegrillten Meeresfrüchte mischt sich mit den Aromen frischer Tomaten und eingelegtem Knoblauch und wabert über die heißen Töpfe und Pfannen in Penserinis Küche. Tausende Male schon hat er diese Handgriffe gemacht, Freude machen sie ihm noch immer. „Man lernt diesen Beruf lieben, mit Produkten umzugehen, etwas aus ihnen

zu kreieren“, sagt er. Kochen sei Inspiration für ihn, und ein guter Koch sei nur der, der immer das Beste aus allen Produkten heraushole. Das Beste herausholen, ein Motto, das Gabriele Penserini sein ganzes Leben lang wichtig war – trotz aller Startschwierigkeiten in Deutschland. „Am Anfang habe ich mich damit schwergetan, mich zu integrieren, ich war mir selbst ein Hindernis“, sagt er heute. Zwei Jahre dauerte die Eingewöhnungsphase, dann lernte er Freunde und die deutsche Sprache kennen.

Nach acht Jahren in Goslar zog es Gabriele Penserini abermals in die Ferne: Es folgten vier Jahre als Küchenchef in Amerika, dann in Lüneburg und schließlich in Häcklingen. Heute betreibt Gabriele Penserini gemeinsam mit seiner Frau sein eigenes Restaurant „Osteria“. „Zurück nach Italien habe ich nie wieder gefunden, ich komme mit der Mentalität, dem Ungeregelten nicht mehr zu recht“, sagt er und schmunzelt. Dann fügt er hinzu: „Ich bin der Meinung, wenn man sich irgendwo wohl fühlt, ist es ganz egal, woher man kommt und wer man ist.“

◇◇◇

SPAGHETTI FRUTTI DI MARE

Für 4 Personen

Aufwand mittel
30 Minuten

ZUTATEN

500 g Spaghetti
10 mittelgroße Tomaten
1 kleine Zehe frischer Knoblauch
1 Bund glatte Petersilie
150 ml Weißwein
300 g gekochter Oktopus
4 Calamari
Muscheln (nach Wunsch)
Knoblauchöl
Chiliöl
Salz
Meeresfrüchte als Beilage



Knoblauchzehe fein schneiden. Tomaten würfeln. Etwas Oliven- und Chiliöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Tomaten und eine Prise Salz dazugeben, kurz andünsten und mit Weißwein ablöschen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In einer separaten Pfanne etwas Öl erhitzen. Calamari, Oktopus und Muscheln kurz darin anbraten. Die Meeresfrüchte zum Tomatensud geben. Die Sauce weiter einkochen, bis die Tomaten zerfallen.

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen, bis sie sehr bissfest sind. Spaghetti abgießen und zur Sauce geben. Das Gericht zwei Minuten ziehen lassen und mit frischer Petersilie bestreuen. Als Beilage eignen sich gebratene Riesengarnelen, Jakobsmuscheln, Flusskrebse oder Kaisergranat.

Am Anfang habe ich mich damit
schwergetan, mich zu integrieren, ich
war mir selbst ein Hindernis.



GABRIELE PENSERINI



Ammar Alsayed Ahmad

DER PERFEKTIONIST

08

Ammar Alsayed Ahmad ist Perfektionist. Wenn er kocht, merkt man es gleich: Daran, wie er die Zutaten zunächst sortiert, sie dann in gleichgroße Stücke schneidet. Daran, wie er das Gekochte, Salzprise um Salzprise würzt, und es mit Salatblatt und Chilischote garniert.

Vor rund zwei Jahren kam der 49-Jährige aus Aleppo nach Deutschland. Damals war Kochen nicht mehr als ein Hobby, eine Leidenschaft für ihn. Eigentlich arbeitete er als Flugzeugingenieur und später als Personalreferent in einer Textilfabrik. Kochen war dabei ein guter Ausgleich. „Beim Kochen kann man etwas Neues erschaffen, ein bisschen wie ein Maler. Ja, Kochen ist für mich wie Kunst“, sagt Ahmad.

„
Kochen
ist für
mich wie
Kunst.“

Die Kunst des Kochens habe ihm vor allem seine Frau beigebracht. Oft habe er in Syrien gemeinsam mit ihr gekocht, erinnert sich Ahmad. Heute trennen beide mehr als 3.500 Kilometer. Sie lebt noch in Syrien, er hat in Lüneburg ein neues Zuhause gefunden. Schon bald, so wünscht es sich Ahmad, will er wieder gemeinsam mit seiner Frau an einem Herd in Deutschland stehen. Vielleicht gibt es dann wieder eine seiner Lieblingsspeisen, „Ousi“ (mit Hackfleisch und Reis gefüllte Blätterteigbällchen) oder „Jabra“ (mit Reis gefüllte Weinblätter).

Ammar Alsayed Ahmad liebt das syrische Essen. Eine Leidenschaft, die er mit vielen Menschen in seiner alten Heimat gemein hatte. —>



Ammar Alsayed Ahmad
Lüneburg



„
Alle Menschen
in Aleppo
teilen das
Hobby
zu kochen.
“



„Alle Menschen in Aleppo teilen das Hobby zu kochen“, sagt er. Doch auch in Deutschland kommt sein Essen gut an. Zuletzt bereitete er im Kaffeehaus in Kaltenmoor ein arabisches Buffet zu und freute sich über die große Resonanz. „Ich mag es, wenn den Menschen gefällt, was ich koche“, sagt er. Und doch, die Geschmäcker in Syrien und Deutschland sind durchaus unterschiedlich: „Bei uns essen die Menschen oft viel schärfer, die Nachspeisen sind dagegen deutlich süßer als in Deutschland“, sagt Ahmad. Er selbst habe noch keine deutschen Klassiker probieren können. Nur deutsche Suppe habe er gegessen und die sei sehr lecker gewesen, aber eben nicht so gut wie die syrischen Spezialitäten, sagt er und schmunzelt.

Sein Hobby zum Beruf zu machen, kam Ahmad erst vor Kurzem in den Sinn. „Ich dachte nicht, dass ich gut genug bin“, erklärt er. Doch dann habe er deutsche Freunde zum Essen eingeladen und die seien so begeistert gewesen, dass schon bald feststand: Ammar Alsayed Ahmad will Koch werden. Nicht irgendein Koch, einer mit eigenem Restaurant. Das ist Ahmads großer Traum, für den er noch Unterstützer sucht. Dann will er schon bald ganz Lüneburg den Geschmack seiner Heimat auf den Teller bringen. Einen perfekten Geschmack, versteht sich. ✕



❖❖
**OUSI –
MIT HACK UND REIS GEFÜLLTE
BLÄTTERTEIGBÄLLCHEN**

Für 4 - 6 Personen

Aufwand hoch
70 Minuten



250 g Hackfleisch
(Rind oder Lamm)
1 große Tasse Basmatireis
1 große Zwiebel
250 g Erbsen (TK)
200 g Pistazien
2 Paprika
75 ml Rapsöl
Blätterteig
Piment
Nelken
Paprika
(alles gemahlen)
Pfeffer
Salz

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Paprika, Pistazien und Hackfleisch in etwas Butterschmalz scharf anbraten. Mit je einer Prise Salz, Pfeffer, Paprika, Piment und Nelken würzen.

Den Basmatireis waschen und gemeinsam mit der Hackfleischmasse und den Erbsen in einen großen Topf geben. Rapsöl und zwei große Becher Wasser dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Alles mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Die Hackfleisch-Reis-Masse abkühlen lassen. Den Blätterteig mit der kurzen Seite nach oben aufrollen und halbseitig mit geschmolzener Butter bestreichen. Die untere Seite des Blätterteiges nach oben klappen. Wieder die kurze Seite des Blätterteigs nach oben legen, nochmals mit geschmolzener Butter einstreichen und zusammenklappen.

Der Blätterteig ist jetzt zu einem Rechteck gefaltet. Mit Hilfe einer kleinen Schüssel eine Mulde aus dem Blätterteig formen und diese mit der Hackfleischmasse füllen. Den überstehenden Blätterteig umklappen und Bällchen formen. Die gefüllten Blätterteigbällchen auf ein gefettetes Backblech legen und bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) circa 20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.



09

Mike Dislakis

DER QUERDENKER

Ein Salat ohne Käse und Zwiebeln. Es ist das letzte Gericht des Mittagsgeschäfts, das Mike Dislakis an diesem Tag aus der Küche gibt. Ein paar Stunden Pause hätte er nun, an einem normalen Tag, bis das Abendgeschäft beginnt. Es ist aber kein normaler Tag, dieser Donnerstag, an dem ein Fotograf und eine Texterin in seiner Küche in der Schröderstraße stehen und mehr über sein Lieblingsgericht erfahren wollen.

Die Lammkeule zischt leise, als Mike Dislakis sie ins heiße Öl gibt. „Ich brauche noch eine große Tomate“, sagt er und schon verschwindet der Kochkollege, um wenige Augenblicke später mit dem Gemüse zurückzukehren. Währenddessen spült der Beikoch eilig das Geschirr der letzten Mittagsgesichte. Wie fleißige Ameisen in ihrem Bau, arbeiten die drei in der kleinen Küche, die einst zu einem Strumpfgeschäft gehörte. Wer hinsieht, erkennt schnell die Philosophie, die Mike Dis-

lakis in seinem Restaurant „Frappé“ lebt: Alles geht Hand in Hand. „Es ist nicht nur das Kochen, es ist das Gastgebersein. Wir müssen die Leute mit unserem Essen, unserem Service, der Qualität und Gastfreundschaft überzeugen“, sagt er. Gastfreundschaft – zu griechisch „filoxenia“ – Mike Dislakis hat sie schon als Kind wieder und wieder beobachtet: „Jedes Mal, wenn wir Besuch hatten, haben sich meine Eltern überschlagen. Sie wollten die Gäste verwöhnen, ihnen lieber zu viel als zu wenig bieten. Das habe ich verinnerlicht und in der Gastronomie weitergeführt.“

Mike Dislakis nennt sich einen „Vollblutgriechen“, auch, wenn er selbst in Deutschland, genauer Bremen, geboren ist. Die Eltern kamen damals als Gastarbeiter aus Thessaloniki nach Deutschland und machten sich wenig später mit einem eigenen Restaurant selbstständig. Doch die Mutter erkrankte und konnte fortan nicht mehr

mitarbeiten. „So bin ich schon in sehr jungen Jahren, mit 13, eingesprungen“, erinnert sich Mike Dislakis. Er habe gute Köche bei der Arbeit beobachten dürfen, das habe ihn begeistert, sagt er. „Es war keine offizielle Ausbildung, aber ich wurde von ihnen quasi geschult.“

Bald zog es die Familie nach Lüneburg, auch hier eröffneten sie einen Laden, für den Mike Dislakis mehr und mehr die Verantwortung übernahm. „Und irgendwann hatte ich die Gesamtleitung“, sagt er. 30 Jahre lang führten sie das Restaurant, wollten die Immobilie eigentlich kaufen, doch der Eigentümer zierte sich. „Somit bin ich dann 2006 hier gelandet“, sagt Mike Dislakis und deutet auf sein Restaurant mitten in der Altstadt. —>



„
Beim Griechen
war man nur
zum Sattessen,
das hat man nicht
erwähnt.“



Cafe Frappé
Lüneburg



Die Speisekarte wie seine Eltern sie führten, Mike Dislakis stellte sie komplett auf den Kopf. „Meine Eltern führten ein Restaurant im Sinne des klassischen Klischee-Griechen. Das war mir immer ein Dorn im Auge“, er-

innert er sich. Zu gut seien die Köche gewesen, zu fein die echte griechische Küche, als dass er sich mit Gyros und Pommes zufriedengegeben hätte. „Es hat mich gewurmt, dass die Leute immer damit geprahlt haben, beim Franzosen oder Italiener gut essen gewesen zu sein. Beim Griechen war man nur zum Sattessen, das hat man nicht erwähnt.“

auf saisonale Produkte, viel Gemüse, gute Weine und qualitative Olivenöle. Eine Umstellung, die bei vielen Gästen zunächst nicht gut ankam. „Fast das gesamte Publikum, das meine Eltern hatten, war weg. Sie waren es einfach nicht gewohnt.“ Etwa zwei Jahre dauerte es, bis er mit seinen Speisen ein neues, anderes Publikum begeisterte.

Die griechische Küche authentisch zu präsentieren, so wie er selbst sie auf seinen Reisen kennengelernt hatte, das war dem Lüneburger wichtig. Noch heute holt er sich Inspiration von den Reisen in die Heimat seiner Eltern: „Wir gehen dann jeden Abend in ein Restaurant und bestellen mehr, als wir essen können, nur um es zu sehen.“ Statt auf Gyros und Souvlaki setzt er

Die Pause ist vorbei, gleich startet das Abendgeschäft. Mike Dislakis wird noch einmal durchatmen, vielleicht einen Kaffee trinken. Dann ist er bereit für die nächsten Gäste, die kommen werden, auf der Suche nach der echten griechischen Küche und ganz viel „filoxenia“.



„
Es ist nicht
nur das Kochen,
es ist das
Gastgebersein.
“

GESCHMORTE LAMMKEULE MIT GRILLGEMÜSE UND ROSMARINKARTOFFELN

Für 4 Personen

Aufwand mittel
200 Minuten

- 4 Scheiben Lammkeule à 2 cm Dicke
- 50 ml Weißwein
- 200 ml Rotwein
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Möhre
- 1/2 Sellerieknolle
- 1 Stange Porree
- 3 1/2 Knoblauchzehen
- 6 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 1 große Tomate
- circa 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 Aubergine
- 6 – 8 große Kartoffeln (festkochend)
- Olivenöl
- Mehl
- Oregano
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Salz

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

Lammkeulen mehlieren und von jeder Seite circa zwei Minuten in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anbraten. Das Fleisch in einen Bräter oder auf ein hochkantiges Backblech geben. Das Öl aus der Pfanne abgießen, sodass nur noch der Boden bedeckt ist. Zwei Stängel Rosmarin in die Pfanne geben, mit Rotwein und 100 ml Gemüsebrühe ablöschen und die Sauce einkochen.

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver würzen. Die Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Petersilie, Porree, Karotte, Tomate und Sellerie-

knolle ebenfalls in Stücke schneiden. Drei Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das geschnittene Gemüse, den Knoblauch, 2 Stängel Rosmarin, Lorbeerblätter und Nelken auf dem Fleisch verteilen. Die eingekochte Weinsauce darüber geben und alles mit Brühe aufgießen, bis das Fleisch mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Den Bräter mit Alufolie abdecken und bei 180 Grad für knapp zwei Stunden im Ofen garen.

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und drei Stängeln Rosmarin würzen, Weißwein und etwas Olivenöl dazugeben. Die Kartoffeln bei 200 Grad für circa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Zucchini, Paprika und Aubergine in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne grillen. Eine halbe Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und zum Gemüse geben. Das Gemüse mit einem Schuss Weißwein ablöschen und bissfest garen.



10

”
**Ich glaube nicht,
 dass es ratsam
 ist, nur für Sterne
 oder Tester zu
 kochen.
 Man kocht immer
 für Menschen.**
 “



Zum Alchimisten
 Amelinghausen

Martin Herzog

DER WELTENBUMMLER

Pfeifend rauscht der Wind durch die Blätter der Laubbäume, Vögel duellieren sich im trällernden Wettstreit, mal knackt ein Ast. Sonst hört man nichts. Urig steht es im Wald, wie ein kleines verwunschenes Kräuterhäuschen: das Restaurant „Zum Alchimisten“ in Amelinghausen. Die alten Backsteine, das Reetdach – sie könnten wohl so manche Geschichte erzählen. Etwa von dem Alchimisten Frido Homrighausen, der hier einst Emaillearbeiten machte und mit Kupferblechen, Glasstaub, Goldsalzen und Metalloxiden experimentierte. Oder von Martin Herzog, dem Lüneburger Jungen, der in die Welt zog, um die Sternegastronomie kennenzulernen und nun in die alte Heimat zurückgekehrt ist.

Mit geübter Hand formt Martin Herzog einen Semmelkloß in der Küche seines Restaurants. Er liebt die klassische Küche, sagt er, „diese Gerichte, die uns alle irgendwie bewegt haben, bei denen Erinnerungen hoch kommen“. Es seien eben meist die einfachen Gerichte, die man mit dem Besuch bei Oma, dem Urlaub im Süden oder dem traditionellen Sonntagsessen verbindet. —→





„
**Sie wussten, was es bedeutet, in der Gastronomie
 zu arbeiten. Dass man auch am Wochenende ran muss
 und jede Menge Stress dazu gehört.**
 “

Semmelknöle – Martin Herzog erinnern sie an seine Zeit in Bayern. Damals hatte der gebürtige Lüneburger seine Kochausbildung bereits abgeschlossen und erste Erfahrungen als Postenchef in Hamburg sammeln können. In die Gastronomie zu gehen, für den Sohn zweier Hoteliers ein naheliegender Schritt, auch, wenn seine Eltern zunächst dagegen waren. „Sie wussten, was es bedeutet, in der Gastronomie zu arbeiten. Dass man auch am Wochenende ran muss und jede Menge Stress dazu gehört“, erinnert sich Herzog.

Einen Stress, den er in Bayern als stellvertretender Küchenchef für Sternekoch Alfons Schubeck schon bald kennenlernen sollte. „Das war meine erste unbewusste Auslandserfahrung“, sagt Martin Herzog heute. Als einziger Norddeutscher unter Österreichern und Bayern fiel es ihm zunächst schwer, sich in der Fremde zurechtzufinden. „Man hat Probleme mit den Dialekten und es ist schon ein kultureller Unterschied. Außerdem bin ich mit der Prämisse eingestellt worden, stellvertretender Küchenchef zu werden. Da wurde nicht gerade Jippee geschrien“, erinnert er sich. Es muss

eine Zeit des sich Durchkämpfens, des Weitermachens und des „An-Sich-Glaubens“ gewesen sein, so hört man Martin Herzog Jahre später noch erzählen. Zwei Jahre blieb er in Bayern, bevor es ihn nach Mallorca verschlug. Ein Zwei-Sterne-Restaurant wurde zum neuen Arbeitgeber. Längst war Martin Herzog auf seiner ganz persönlichen kulinarischen Reise. Von Mallorca ging es für den Küchenchef zurück nach Deutschland: Egelsbach, Sülbeck, Reinstorf sollten die weiteren Stationen sein.

Schnurrend drückt Kater Mr. Bing seinen Kopf in die kaulende Hand von Martin Herzog, der nun auf der Außenterrasse Platz genommen hat. Der Kater stand eines Tages vor der Tür – und blieb. Einfach zu bleiben, das kam für Martin Herzog lange Zeit nicht infrage. „Ich glaube es ist ähnlich wie bei einem Hochleistungssportler, man muss ein Ziel haben, das man erreichen möchte. Dann kann man den Stress auch gut kompensieren, ihn als Herausforderung und nicht als Belastung sehen“, sagt er. Damals, mit Mitte 20, sei es die „Sturm-und-Drang-Phase“ gewesen, die

ihn antrieb. „Ich war jung, wollte die ganze Welt erobern“, erklärt er mit einem Lächeln. Heute sind es wohl mehr denn je seine Gäste, die ihn zu Höchstleistungen antreiben: „Es ist ein Stück weit Lebensfreude, die wir bieten können, das macht mir Spaß.“

Einst kochte er für den FC Bayern München, brutzelte er um Sterne und Prestige, suchte er ein kulinarisches Highlight nach dem anderen. Heute sitzt Martin Herzog vor seinem kleinen Waldhäuschen in Amelinghausen und scheint angekommen zu sein. „Ich glaube nicht, dass es ratsam ist, nur für Sterne oder Tester zu kochen. Man kocht immer für Menschen. Bei uns ist es der Gast, der sagt, es hat gut geschmeckt. Das ist die Herausforderung“, sagt er, bevor ein Windstoß durch die Laubbäume pfeift und die Vögel erneut ihr Lied anstimmen. ✕

◇◇◇
**SEMMEKLÖSSE MIT FRISCHKÄSE-
FÜLLUNG UND KRÄUTERSEITLINGS
MIT BLAUBEEREN**

Für 4 Personen

Aufwand mittel
45 Minuten



ZUTATEN

- 1 Laib Graubrot
- 500 ml Milch
- 3 – 4 Schalotten
- 1/2 Bund Schnittlauch oder Petersilie
- 4 Eier
- 10 – 12 Frischkäsekugeln
- 15 Kräuterseitlinge
- 200 g Crème fraîche
- 125 g frische Blaubeeren
- Semmelbrösel
- Butter
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Rinde des Graubrots entfernen und den Brotteig in kleine Würfel schneiden. Milch erwärmen und etwas salzen. 2 – 3 Schalotten schälen und fein würfeln. Schnittlauch oder Petersilie fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben und mit Eiern und einer Tasse Semmelbröseln vermengen. Die Kloßmasse ziehen lassen.

Hände befeuchten und aus dem Frischkäse Kugeln mit etwa 2 Zentimetern Durchmesser formen. Aus der Kloßmasse Teigpattys fertigen, jeweils eine Frischkäsekugel in die Mitte geben und etwa 10 bis 12 Klöße formen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Danach den Topf von der Herdplatte nehmen und die Klöße für circa 5 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

1 Schalotte würfeln. Pilze halbieren und mit der Schalotte in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Blaubeeren dazugeben und bei geringer Hitze andünsten.

Die gegarten Semmelklöße in einer heißen Pfanne mit reichlich Butter und etwas Semmelbröseln goldbraun anbraten. Crème fraîche erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Klöße gemeinsam mit Pilzen und Blaubeeren servieren und mit der Crème fraîche garnieren.



Ich glaube es ist ähnlich wie bei einem Hochleistungssportler, man muss ein Ziel haben, das man erreichen möchte.



MARTIN HERZOG

Salvatore Vinci

DER ROUTINIERTE

11



Da Salvo
Lüneburg

Einmal, zweimal. Es sind kurze, ruckartige Bewegungen, mit denen Salvatore Vinci den Salzstreuer über das köchelnde Risotto kippen lässt. Längst sind ihm diese Handgriffe in Fleisch und Blut übergegangen, hat er sie doch in den letzten 30 Jahren hundertfach, tausendfach gebraucht. „Ich schmecke nur noch ganz selten etwas ab“, sagt der gebürtige Italiener, den alle hier nur „Salvo“ nennen. Zwei Pisen Salz, das war schon immer so. Eine dritte, sagt er, wäre bereits zu viel.

Salvo Vinci steht in der offenen Küche seines Restaurants „Da Salvo“ und rührt geduldig im Risotto. Er und das Kochen – eine Liebe auf den zweiten Blick. Denn eigentlich war es mehr der Zufall, der ihn in die Küche brachte.

Geboren und aufgewachsen ist Salvo Vinci in Rosolini, einem kleinen Örtchen auf Sizilien. Während die Eltern in Deutschland als Gastarbeiter tätig waren, lebte der Junge bei seiner Oma. Nur in den Schulferien kam er zu Besuch nach Lüneburg. „Es war damals viel schwieriger als heute die Kinder unterzubringen, wenn beide Elternteile gearbeitet haben“, erinnert er sich an die gescheiterten Versuche der Eltern, ihren Sohn in Deutschland zu integrieren. Erst mit 16 Jahren entschied er sich, ganz nach Deutschland zu kommen, bevor er nur zwei Jahre später zum Wehrdienst zurück nach Italien beordert wurde. „Um Ärger zu vermeiden, bin ich gegangen“, sagt Salvo Vinci, der schon damals nicht viel von Waffen und Schusstraining hielt: „Das Schießen

war nicht mein Ding, ich habe dann irgendwann gesagt, das werde ich nicht machen“. Also kommandierte man ihn auf den noch einzig freien Platz fernab der Waffen: in die Küche. Vom Kartoffelschälen über das Zwiebelschneiden bis hin zum Eintopfkochen – am militärischen Herd sammelte Vinci erste Kocherfahrungen. Einbringen konnte er sie schon wenig später, als er, zurück in Deutschland, in Pizzerien jobbte.

„Bis dann meine Eltern auf die Idee gekommen sind, dass wir unser Glück mit der Selbstständigkeit versuchen. 1986 haben wir dann gemeinsam diesen Laden eröffnet“, sagt er und deutet auf die Tische und Stühle im Restaurant. Nur wenig später übernahm er das Geschäft und führt es seither in Eigenregie. —>

„
Wenn kleine Fehler passieren,
stoppe ich sofort und fange von vorne an,
sonst kommt es zur Kettenreaktion.“



„
Ich schmecke
nur noch
ganz selten
etwas ab.

“

Die Tür geht auf, eine Kundin lugt herein. „Hallo Salvo“, sagt sie freudestrahlend und wird mit einer Umarmung begrüßt. Man kennt sich, hier im Stadtteil Schützenplatz. Wie die junge Frau sind die meisten Gäste hier Stammkunden und kommen teilweise schon seit über 30 Jahren. „Damals war das hier nicht gerade die Ecke, in die man zum Essen gegangen ist“, erinnert sich Salvo Vinci an die schwierigen Anfänge. Überhaupt sei damals vieles anders gewesen: „Knoblauch war tabu, Auberginen und Zucchini kannten die meisten Leute nicht“, sagt er und muss schmunzeln. Stattdessen seien vor allem Spaghetti Bolognese und Tortellini alla panna, vielleicht noch ein Cappuccino mit Sprühsahne, bestellt worden.

Mit flinken Fingern und konzentriertem Blick hobelt Salvo Vinci den Trüffel über das noch dampfende Steinpilzrisotto. Hinter ihm, am Pizzaofen, steht in großen Lettern „Stop and Smile“. Ein Motto, das der Italiener sich zu Herzen nimmt, immer dann, wenn es wieder stressig wird im Laden. „Wenn kleine Fehler passieren, stoppe ich sofort und fange von vorne an, sonst kommt es zur Kettenreaktion“, sagt er. Denn den Gästen soll es schmecken und dafür fordert der Koch auch manches Mal ihre Kritik ein. So wie zuletzt, als eine Probiportion Zabaione die Runde machte. Zu süß, befanden die Gäste und Vinci änderte kurzerhand das Rezept. Das nächste Mal wird er den Zuckerstreuer einmal weniger über die Weinschaumcrème kippen lassen. ✕



◇◇◇
**STEINPILZRISOTTO
MIT TRÜFFEL IM
PARMESANKÖRBCHEN**
Für 4 Personen

Aufwand gering
30 Minuten



ZUBEREITUNG

Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. 100 g Parmesan hineingeben und lückenlos auf dem Pfannenboden verteilen. Den Käse schmelzen. Sobald der Parmesan beginnt Blasen zu schlagen, die Pfanne beiseitestellen. Den Käse etwas abkühlen lassen, bis sich der Parmesanfladen problemlos mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen lässt. Den noch warmen Parmesanfladen über eine umgedrehte Schale legen, zu einem Körbchen formen und abkühlen lassen.

Die Schalotten hacken. Steinpilze in feine Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe einmal aufkochen und anschließend bis kurz vor dem Siedepunkt heiß halten.

Schalotten in einem Topf mit heißem Olivenöl andünsten, die Temperatur verringern und die Steinpilze sowie den Reis dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Gut umrühren, bis alle Reiskörner von Öl überzogen sind.

Mit Weißwein ablöschen und den Alkohol verkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Schöpflöffel Gemüsebrühe auf den Reis geben und so lange rühren, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Risottoreis bissfest gegart ist – je nach Reissorte 16 bis 18 Minuten.

Die Temperatur reduzieren, Parmesan und Butter in das Risotto geben und alles kräftig durchrühren. Den Topf vom Herd nehmen und das Risotto 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto auf den Parmesankörbchen anrichten und mit geraspeltm Trüffel sofort servieren.

ZUTATEN

Für das Risotto
2 Schalotten
50 ml trockener Weißwein
250 g frische Steinpilze
50 g Parmesan
1 Liter selbstgemachte Gemüsebrühe
2 EL Butter
320 g Risottoreis
1 Knolle Trüffel
Olivenöl
Pfeffer
Salz

Für die Parmesankörbchen
400 g Parmesan



12

Oliver
Barda

DER RÜCKKEHRER

Die Wohnküche
Bleckede

Das Kribbeln war da, die Leidenschaft ebenso und doch, diese Zweifel. Hier ein erster Annäherungsversuch, dort ein leises „Versuchen wir es doch mal“. Eine kurze Liaison, ein Flirt oder doch etwas Festes? Am 6. Dezember 2014 wusste niemand, ob daraus etwas werden könne, aus dieser Sache, zwischen Gourmetkoch Oliver Barda und dem Städtchen Bleckede.

Er sitzt an einem Tisch mitten in seinem Restaurant „Wohnküche“. Ein paar Meter weiter, auf der anderen Straßenseite, sei er aufgewachsen, sagt Oliver Barda und deutet auf die Hausnummer 15 der Breiten Straße in Bleckede. Sie kennen sich schon lange, er und sein Bleckede. Die Oma führte hier ein Restaurant, die Eltern hatten Gastronomie und so verwundert es kaum, dass auch der junge Oliver Barda früh den Weg in die Küche fand.

Mit 15 begann er eine Kochlehre und schon vier Jahre später zog es ihn in die Ferne. Schweiz, Deutschland, England – Barda tingelte durch verschiedene Länder und Küchen und entwickelte dabei zunehmend Spaß und Ehrgeiz am Kochen. Das einzige Problem: „Ich hatte nur noch blöde Chefs.“ Er wollte es besser machen und legte die Prüfung zum Küchenmeister ab. Es folgten Jahre in renommierten Küchen, mit Sterneköchen und solchen, die es werden

wollten. Das Atlantic-Hotel in Hamburg, das Adlon in Berlin, das Maritim Seehotel am Timmendorfer Strand und das Kreuzfahrtschiff MS Berlin sind nur einige seiner Wirkungsstätten. —>



„
Es fühlte sich
irgendwie gut an,
wieder hier
zu sein.“

“



„Über langweiliges Essen brauchen wir nicht sprechen.“

„Und dann hatte ich auch gar keine Lust mehr“, erzählt Oliver Barda. Er habe sich um seine Eltern kümmern wollen und kaufte mit Ehefrau Gabi ein Haus, fernab von Großküchen und Michelin-Sternen, hier, im kleinen Bleckede. Plötzlich habe es ihn gegeben, diesen Moment, „in dem fühlte es sich irgendwie gut an, wieder hier zu sein“, erinnert er sich.

Hinter der Bar bereitet Gabi Barda Gläser, Servietten und Besteck für die Gäste des heutigen Abends vor. Es ist ein Feiertag und trotzdem wird Oliver Barda in wenigen Stunden in seiner offenen Küche stehen und erneut unter Beweis stellen, was er unter Gourmetküche versteht. „Kochen war schon immer meins, ich bin aus den Hotels raus, weil es nur noch ein Delegieren und Büroarbeit war, eigentlich nicht mehr das, was ich wollte“, sagt er. Und so kam es ihm gelegen, als der Hauseigentümer anfragte, ob der bekannte Koch aus der Ferne nicht ein eigenes Restaurant im kleinen Bleckede eröffnen möchte.



„Die meisten Leute haben uns für total verrückt erklärt. Es gibt heute noch Leute, die den Kopf schütteln, auch Bleckeder“, sagt Oliver Barda. Ja, auch er habe gezweifelt, nicht gewusst, ob es funktionieren kann, es einfach ausprobiert. „Ich wollte eine relativ einfache Küche machen, aber das konnte ich schnell vergessen. Der Anspruch der Gäste, da sie wussten, dass ich hier bin, stieg von Monat zu Monat, von Jahr zu Jahr“, erklärt er. Heute kocht er wieder auf höchstem Niveau, allerdings, das sei ihm wichtig, in lockerer Atmosphäre. „Es freut mich, wenn die Gäste mit dem Restaurant mitwachsen, wenn sich ihr Anspruch und Gefühl für Essen verändert. Viele Menschen haben so etwas vorher noch nie probiert“, sagt er. Kochen sei eben das Einzige, was er könne, aber das ziemlich gut.

Da war er also wieder, der Weltenbummler, Spitzenkoch, Bleckeder. Was sie von ihm halten sollten, viele Bleckeder waren sich zunächst unsicher. Schließlich machte er es ihnen auch nicht immer leicht. „Ich habe lieber einen Gast, der sagt, ihm sei das Essen zu heavy, als ein langweiliges Gericht, bei dem nichts passiert. Über langweiliges Essen brauchen wir nicht zu sprechen, dafür brauche ich nicht essen zu gehen“, ist Oliver Barda überzeugt.

Drei Jahre sind seither vergangen. Noch immer kocht Oliver Barda in Bleckede und ist längst wieder angekommen. „Viele Bleckeder sind stolz darauf und genießen es, hierher zum Essen zu kommen“, sagt er. Er wolle bleiben, nicht mehr nach Sternen und fernen Zielen jagen: „Ich jage eher nach dem perfekten Essen, dem besten Teller.“ Es scheint, als könnte es etwas werden, mit Oliver Barda und Bleckede, mit der Liebe fürs Leben.



ZUTATEN

- | | |
|---|----------------------|
| 2 Hummer (bestenfalls lebend) | 2 Schalotten |
| 250 g grüne Erbsen | 100 g Grana Padano |
| 250 g Zuckerschoten | Parmesan |
| 160 g Acquerello Risotto | 150 ml Sahne |
| 200 g Iberico Sobrasada (spanische Streichwurst) | 50 ml Weißwein |
| 4 Scheiben Lardo di colonnata (roher italienischer Speck) | 300 ml Gemüsebrühe |
| 100 g Erbsensprossen | Saft einer Zitrone |
| 150 ml Hummersauce oder Fond | 1 Knoblauchzehe |
| | Estragon |
| | Butter |
| | Olivöl |
| | Noilly Prat (Wermut) |
| | Pfeffer |
| | Salz |

◇◇◇
HUMMER AN GRÜNEM ERBSEN-RISOTTO MIT ZUCKERSCHOTEN UND IBERICO SOBRASADA
Für 4 Personen

Aufwand hoch
50 Minuten



ZUBEREITUNG

Hummer in kochendem Wasser circa 6 Minuten kochen, danach in Eiswasser abschrecken. Hummer halbieren und die Scheren ausbrechen (dafür die Scheren mit großem Messer anschlagen). Erbsen im Mixer mit der Sahne fein pürieren. Erbsenpüree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin anschwitzen, Risotto zugeben und mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe angießen und das Risotto bei geringer Hitze köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit des Risottos das Erbsenpüree unterheben, Parmesan dazugeben und mit Zitronensaft abschmecken.

Sobrasada in einem Topf bei geringer Hitze erwärmen. Zuckerschoten in Butter erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hummer in der Schale mit Estragon und Knoblauch anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hummersauce bzw. den Fond erhitzen und nach Geschmack mit Noilly Prat und Estragon abschmecken.

Alle Komponenten auf einem Teller anrichten und mit Erbsensprossen garnieren.

13

Matthew Mensah Zigah

DER ZIELSTREBIGE



Esszimmer
Lüneburg



Die Königin der Kochrezepte ist die Phantasie, heißt es in dem alten Sprichwort, das so manche Wände in deutschen Küchen zieren dürfte. Eine Phrase, könnte man denken, nichts als schöne Worte. Und doch bekommt der Satz plötzlich Bedeutung, wenn man Matthew Mensah Zigah kennenlernt. Denn die (Koch-)Geschichte des gebürtigen Togolesen wäre eine andere, ohne Phantasie.

Matthew Mensah Zigah sitzt an einem der hölzernen Tische im Restaurant „Esszimmer“ und rückt die Brille zurecht. Fünf Tage in der Woche arbeitet er hier als Koch, bringt er den Gästen unter anderem sein Afrika auf den Teller. Geboren in der Stadt Lomé in Togo und aufgewachsen in Ghana, begeisterte sich Matthew Mensah Zigah schon als Kind für das Kochen. „Die Frau meines Onkels hat mich zum Kochen gebracht. Als Kinder waren wir jedes Mal, wenn sie etwas kochte, mit in der Küche und haben zugeschaut, was sie macht. Sie hat uns

viel erklärt und wenn sie mal nicht da war, kochten wir selbst“, erinnert er sich. Es wirkt wie aus einer anderen Zeit, einer anderen Welt, wenn Matthew Mensah Zigah seine Geschichte erzählt. Wenn er von den großen Feiertagen berichtet, an denen für das gesamte Haus und darüber hinaus gekocht wurde. Wenn er von den lebenden Tieren spricht, die man im Ganzen kaufte und nicht abgepackt im Supermarkt.

Wenn er erklärt, wie in den eigenen vier Wänden geschlachtet, gekocht, gegessen und gefeiert wurde – damals, in Ghana. „Da wird das Essen auch mit Leuten geteilt, die man gar nicht kennt. Ich vermisse das. In Deutschland kannst du nicht einfach länger mit jemandem sprechen, wenn ihr nicht verabredet seid. Ohne Termin bleibst du nicht lange. Zu Hause ist das egal, man kann jederzeit zu Freunden oder Bekannten gehen und muss nicht alles planen“, sagt er, ein bisschen wehmütig. —→



„
Wie im Design
hat auch das
Kochen mit Kunst
zu tun.“

“



Es war das Jahr 2002 als Matthew Mensah Zigah nach Deutschland kam. Damals hatte sich die politische Lage in Togo verschlechtert: Unter der jahrzehntelangen Militärdiktatur waren Verstöße gegen die Menschenrechte, politische Verfolgung, Folter und Misshandlungen an der Tagesordnung. Auch Matthew Mensah Zigah und sein Onkel fürchteten politische Repressionen und flohen nach Deutschland. „Als ich nach Deutschland kam, war mein erster Job in der Küche“, sagt Matthew Mensah Zigah.

Eigentlich hatte er schon einen Beruf, war Grafikdesigner. Doch das Kochen war längst sein Hobby, mehr noch, seine Leidenschaft: „Ich arbeite gerne in der Küche und am Herd und wenn ich die Möglichkeit habe, mehr zu lernen, dann tue ich das gerne“. Also begann er die Kochausbildung in einem Hamburger Hotel und saugte all das Wissen rund um die internationale Küche förmlich auf. „Ich möchte alles kochen lernen, deutsch, italienisch oder asiatisch, das macht mir Spaß. Wie im Design hat auch Kochen mit Kunst zu tun“, sagt er. Blanchieren, Brutzeln, Backen – heute möchte Matthew Mensah Zigah all das nicht mehr missen.

Inzwischen fühle er sich in vielen Kochstilen zu Hause, sagt er, mag das deutsche Bauernfrühstück genauso gerne wie afrikanisch zubereitetes Ziegenfleisch. Und auch sonst scheint er angekommen zu sein in dem kleinen Lüneburg, das so anders ist, als seine Heimat Ghana: „Ich mag die Atmosphäre hier und die Sicherheit. Man lebt ohne Angst, das gefällt mir. Dieses soziale System hatten wir zu Hause nicht.“

Ein neues Leben in der Ferne beginnen, die Sprache lernen, eine Ausbildung machen, Kochen als Kunst verstehen und sie immer wieder neu entdecken – mit Neugierde und Wissensdurst ließ Matthew Mensah Zigah all diese Wünsche Realität werden. Doch dieses eine Ziel, das gibt es noch: „Mein Wunsch ist, später zurück nach Ghana zu gehen und das umzusetzen, was ich hier gelernt habe. Ich überlege, dann wieder als Grafikdesigner zu arbeiten und in der Heimat einen Laden in der Kleingastronomie zu eröffnen.“ Noch ist dieser Traum in weiter Ferne, doch die Geschichte von Matthew Mensah Zigah wäre eine andere, hätte er nicht schon heute genug Phantasie, um sich seine ganz persönliche Zukunft auszumalen. ✕

JOLLOF-REIS MIT RINDFLEISCH

Für 4 Personen

Aufwand gering
30 Minuten

4 EL Öl
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
350 g Basmatireis
500 ml Wasser
50 g Möhren
50 g Erbsen
50 g Paprika
200 g Rindfleisch-
streifen
100 g Tomatenmark
200 ml Tomatensauce
400 ml Gemüsebrühe
Oregano
Thymian
Paprikapulver
Pfeffer
Salz



ZUTATEN

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch hacken. Rindfleischstreifen mit einer Prise Salz würzen, in eine heiße Pfanne mit Öl geben und gemeinsam mit Zwiebel und Knoblauch anbraten. Tomatenmark und Tomatensauce dazu geben. Alles zugedeckt für circa 5 Minuten köcheln lassen.

Wasser, Reis und Gemüsebrühe dazugeben und bei geringer Hitze etwa 15 Minuten garen lassen. Gemüse waschen, in Würfel schneiden und zum Pfannengericht geben. Pfanne von der Herdplatte nehmen und alles zugedeckt für weitere 5 Minuten garen lassen. Dann das Gericht mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern abschmecken.



In Deutschland kannst du nicht
einfach länger mit jemandem sprechen,
wenn ihr nicht verabredet seid.



MATTHEW MENSAH ZIGAH

Barakat Ido Rasho

DER LEHRLING

14



Denkt man in Klischees, ist er oft laut, hektisch, aufbrausend – der Koch, den Film und Fernsehen oder unsere Vorstellung immer wieder beschreiben. Barakat Ido Rasho ist all das nicht. Der gebürtige Iraker brüllt nicht, rennt nicht und schimpft nicht. Und trotzdem hat er sie: die Leidenschaft zum Kochen. Man sieht sie in seinen Augen, wenn er jeden Handgriff von Küchenchef Alexander Korte mustert und abspeichert. Man sieht sie in seiner Fingerfertigkeit, wenn er Gewürzgurken und Schallotten für das Rindertatar in winzig kleine Würfel schneidet. Man sieht sie an seinem Lächeln, wenn das Gericht fertig ist und ihn selbst begeistert.

Barakat Ido Rasho ist Kochlehrling im Lüneburger Restaurant „Zum alten Brauhaus“. In wenigen Monaten muss der 30-Jährige bei seiner Abschlussprüfung unter Beweis stellen, was er in den vergangenen drei Jahren gelernt hat. Ein bisschen aufgeregt sei er schon, vor dem großen Tag, sagt er und lächelt. Eine Ausbildung machen zu dürfen, für Barakat Ido Rasho ist das nicht selbstverständlich. „An Deutschland finde ich schön, dass man hier alles machen darf, was man möchte, zum Beispiel eine Ausbildung. Im Irak kann man nur mit Abitur eine Lehre beginnen“, erklärt er. Zwölf Jahre sei er in der alten Heimat zur Schule gegangen, habe nebenbei mit seinem Bruder als Zimmermann gearbeitet. Eine richtige Berufsausbildung mit Zertifikat und Zukunftsperspektive habe er dennoch nicht machen dürfen.

Aus Shekhan, nahe Mossul, kam Barakat Ido Rasho 2008 nach Deutschland. Es zog ihn nach München, wo er als Küchenhilfe in einem Restaurant zu arbeiten begann. „Am Anfang war es

nicht so gut, wie ich gedacht hatte“, erinnert er sich und meint damit die großen Sprachbarrieren, vor allem aber das Heimweh, das ihn in jener Zeit plagte: „Ich habe meine Familie vermisst“. Und dann waren da noch die fehlende Perspektive und der Wunsch nach einer Arbeit, die ihm Spaß macht.



„
Wir sind wie eine Familie in der Küche.
Wenn man zusammen kocht,
hat man zusammen Spaß.“



Zum alten Brauhaus
Lüneburg

„
An Deutschland
finde ich schön,
dass man hier alles
machen darf,
was man möchte,
zum Beispiel eine
Ausbildung.“



Mit einer kleinen Form setzt Barakat Ido Rasho das Rindertatar auf den vorbereiteten Teller. Akribisch positioniert er einzelne Blätter des Wildkräutersalats um das Fleisch, setzt punktgenau optische Highlights mit Basilikumpesto. Der 30-Jährige serviert heute nicht nur ein Essen – er serviert Kunst.

Dabei war die Gastronomie nicht unbedingt Teil des Plans, mit dem Barakat Ido Rasho nach Deutschland kam. Doch einer Arbeit als Zimmermann, wie er sie schon im Irak ausübte, machte das Klima einen Strich durch die Rechnung: „Als Zimmermann ist es zu kalt in Deutschland“, sagt er und gibt zu verstehen, dass Kälte ihm zu schaffen macht. Er habe schon als kleiner Junge gerne gekocht und immer Spaß in der Küche gehabt. Und so entwickelte sie sich, die Idee einer Kochlehre.

Nach dreieinhalb Jahren in München kam Barakat Ido Rasho nach Lüneburg, jobbte zunächst in verschiedenen Cafés und Restaurants und begann schließlich seine Ausbildung. „Es ist wichtig, dass man etwas tut und einer Arbeit nachgeht, die einem Spaß macht. Auch meine Familie ist froh darüber“, sagt er. Längst leben Eltern, Geschwister und Co. ebenfalls in Deutschland, ist das Heimweh vorbei und ist Barakat Ido Rasho angekommen. Zurück zieht es ihn heute selten: „Es wird immer schlimmer im Irak, der Krieg ...“, sagt er.

Ein bisschen Heimatgefühle gibt es stattdessen ab und zu auf dem Teller, wenn Barakat Ido Rasho irakisch kocht. Viel lieber mag er inzwischen aber Pasta mit Gemüse oder eben Tatar. Vorspeisen, Kaltspeisen und Saucen – das sind die Spezialitäten des

Irakers, zu Hause, wie im Restaurant. Überhaupt scheint der Arbeitsplatz ein bisschen wie ein zweites Zuhause für Barakat Ido Rasho zu sein: „Wir sind wie eine Familie in der Küche. Wenn man zusammen kocht, hat man zusammen Spaß.“



RINDERTATAR

Für 4 Personen

Aufwand gering
20 Minuten

ZUTATEN

400 g zartes Rindfleisch
2 Schalotten
1 Gewürzgurke
10 Stück Kapern
6 Sardellen
2 Teelöffel Ketchup
1 Teelöffel Senf
Cognac
Petersilie
Schnittlauch
Olivenöl
Pfeffer
Salz



ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch ganz fein hacken. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Gewürzgurke, Kapern und Sardellen ebenfalls in feine Würfel schneiden. Kräuter fein hacken. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermengen und mit etwas Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dogan Kuzgun

DER BESONNENE

15

Wenn Dogan Kuzgun in seiner Küche des Restaurants Falkenstein im Schloss Lüdersburg steht, könnte man meinen, er wäre Schauspieler an einem Hollywood-Set. „Hier stehe ich häufig und richte die Teller an“, sagt er und deutet auf eine riesige Warmhalteplatte, während im Hintergrund die Köche von einem Topf zum anderen flitzen. Von der Bratpfanne bis zur Bain-Marie erinnert alles hier an eine Filmküche, wie man sie sich klassischer kaum vorstellen könnte. Nur Dogan Kuzgun entspricht so gar nicht dem verbreiteten Klischee des hektischen, immer lauten und tendenziell aggressiven Küchenchefs. „Ich lasse mich nicht stressen, das bewundert so mancher“, sagt er und man glaubt ihm jedes Wort.

„
Wenn man gerne isst,
ist es auch eine Leidenschaft
zu kochen.
“

Vor 17 Jahren verschlug es den gebürtigen Türken der Liebe wegen nach Deutschland. Während der Kochausbildung in einem Hotel lernte er seine spätere Frau kennen. „Sie hat dort auch eine Ausbildung gemacht und eine Zeit lang mit in der Küche gearbeitet. Dann hat es sich ergeben, dass wir zusammen in Deutschland leben wollten. Sie kommt hier aus der Nähe“, erklärt Dogan Kuzgun.

Er kam nicht allein und doch fiel es dem jungen Mann aus Izmir zunächst schwer, in Deutschland Fuß zu fassen. „Ich konnte kaum Deutsch und musste von A bis Z alles lernen. Also habe ich mir Bücher gekauft über die Kräuter und Salate. Es gab vieles, das ich nicht kannte“, erinnert er sich. Doch neben

der Gelassenheit gibt es noch etwas, das Dogan Kuzgun auszeichnet: sein Fleiß.

Schon bald kochte er im damaligen Restaurant „Tafelwerk“ in Erbstorf, später im „Waldhaus“ in Reinbek. Mit der Familiengründung kam dann der Wunsch auf, etwas mehr Zeit mit den Lieben zu verbringen. Also bewarb Dogan Kuzgun sich 2005 als Frühstückskoch im Schloss Lüdersburg. Zwölf Jahre und viele Erfahrungen später, leitet Kuzgun heute die Küche des Golf-Ressorts und bringt mit seinem Team vom Snack bis zum 5-Gänge-Menü alles auf die Teller.



Schloss Lüdersburg
Lüdersburg

„
Ich lasse mich
nicht stressen,
das bewundert so
mancher.
“

Dabei gilt stets: Es muss schmecken – den Gästen und Kuzgun selbst. „Wenn man gerne isst, ist es auch eine Leidenschaft zu kochen. Deswegen will ich immer auch meine eigene Note in die Gerichte bringen. Ich koche so, wie ich selbst auch gerne essen würde“, sagt er. Ginge es nur nach dem Geschmack des Küchenchefs, würden wohl häufiger Auberginen auf dem Menü-Plan stehen, Kuzguns Lieblingsgemüse. Eine typisch türkische Zutat, erklärt er, das, was man eben im Garten hatte. In Deutschland sei die Aubergine dagegen nicht so bekannt, viele wüssten nicht, wie sie mit dem Gemüse umgehen sollten.

Es ist Nachmittag, in der Küche herrscht Trubel. „Er ist ein wirklich guter Chef“, sagt einer der Köche im

Vorbeigehen. Kein Augenzwinkern, kein schelmisches Grinsen – er meint es ernst. Der junge Mann ist einer der rund 20 Köche, die Kuzgun liebevoll „meine Jungs“ nennt. Ihnen nicht nur Chef, sondern auch Freund zu sein, ist ihm wichtig. „Wir sehen uns mehr als unsere Familienmitglieder, das muss harmonisieren. Wir sind alle gut befreundet, respektieren uns gegenseitig und unternehmen auch mal privat etwas. Wir verbringen einfach eine gute Zeit miteinander.“

Und die soll noch möglichst lange anhalten. Es gäbe Pläne sich zu vergrößern, Neues auszuprobieren im Schloss. „Wir wollen in Deutschland noch berühmter werden“, sagt Kuzgun. Und wer weiß, vielleicht steht dann

wirklich irgendwann ein Kamerateam in seiner Küche, um die Geschichte von Dogan Kuzgun zu erzählen – vom Frühstückskoch zum Küchenchef. ✕



AUBERGINEN MIT TOMATENSUGO AUF FLADENBROT UND JOGHURT-MINZSAUCE

Für 4 Personen

Aufwand mittel
45 Minuten

2 mittelgroße Auberginen

Für das Tomatensugo

- 3 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1/2 Paprika
- 2 Stängel Petersilie
- 2 Stängel Basilikum
- 1/2 Chilischote
- Salz, Pfeffer

Für den Teig

- 170 g Mehl
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Trockenhefe
- 2 EL Olivenöl
- Zucker
- Salz

Für die Joghurt-Minzsauce

- 150 g Joghurt
- 10 Minzblätter
- 1/2 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Trockenhefe mit Olivenöl und je einer Prise Salz und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teil kneten. Den Teig für 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Auberginen der Länge nach an vier Stellen schälen, sodass ein Streifenmuster entsteht. Die Auberginen anschließend in drei bis vier Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben für ca. 20 Minuten in Salzwasser legen, damit sie beim Anbraten nicht so viel Fett aufnehmen.

Zwiebel und Chili in feine Würfel schneiden. Anschließend in etwas Olivenöl

andünsten. Tomatenmark hinzufügen und mitdünsten. Tomaten und Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Wenn das Sugo eine kompakte Festigkeit aufweist, den Topf vom Herd nehmen und die grob gehackten Kräuter untermischen.

Die in Salzwasser eingelegten Auberginenscheiben waschen, abtrocknen und beidseitig in etwas Öl goldgelb anbraten. Dann auf ein Küchenpapier legen, um das restliche Fett aufzusaugen. Danach die Hälfte der Auberginenscheiben in eine Auflaufform legen und je 1 EL Tomatensugo darauf geben. Anschließend den Rest der Auberginenscheiben auf das Sugo

schichten und erneut mit 1 EL Tomatensugo bestreichen. Zum Schluss mit etwas Paprika garnieren und im Backofen bei 190 Grad rund 10 Minuten backen.

1/2 Knoblauchzehe mit einer Prise Salz auf einem Brett zerdrücken und mit dem Joghurt verrühren. Anschließend mit gehackter Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Hefeteig vier gleichgroße Kugeln formen, flach ausrollen und in einer Pfanne mit Öl zum Fladenbrot ausbacken.





**Das Kribbeln war da, die Leidenschaft ebenso
und doch, diese Zweifel. Hier ein erster Annäherungsversuch,
dort ein leises „Versuchen wir es doch mal“.
Eine kurze Liaison, ein Flirt oder doch etwas Festes?**



16

”
**So wie bei Biolek früher,
 ein bisschen kochen,
 erzählen, ein Weinchen trinken,
 Spaß haben und am
 Ende des Tages an einer schön
 gedeckten Tafel sitzen.**
 “



Schneider's am Wasserturm
 Lüneburg

André Schneider

DER TAUSENDSSASSA

Noch ein letzter kurzer Blick auf die Uhr, dann verschwindet André Schneider eilig hinter der nächsten Tür. Es ist warm an diesem Frühlingstag in der nigelnagelneuen Küche seines Restaurants „Schneider's“. Der Duft von frisch gebackenem Kuchen liegt in der Luft, goldbraun backt er im Ofen nebenan. Den Duft oder gar den Kuchen zu genießen, dafür ist keine Zeit. Schon wirbelt der Chef des Hauses zurück an die Arbeitsplatte – Pfifferlinge, Lammrücken und Cranberys in der Hand.

André Schneider ist ein Allrounder unter den Köchen: Gastronom, Koch, Caterer, Kochschullehrer und Restaurantberater in Einem. Zeit ist bei ihm Mangelware, Pläne gibt es dagegen in Hülle und Fülle. „Ich hatte immer schon den Drang, neue Dinge auszuprobieren“, sagt André Schneider. Sein „neuestes Ding“ ist dieses Restaurant, das erst vor einigen Wochen seine Türen öffnete.



„
Ich hatte immer
schon den Drang,
neue Dinge
auszuprobieren.
“



„Vor einem Jahr hat es mich wieder in den Fingern gejuckt. Viele Leute haben gesagt: Mach' doch mal ein Restaurant auf. Und irgendwann wollte ich es einfach probieren“, erinnert sich der 38-Jährige.

Die Affinität zum Kochen und Essen ist André Schneider in die Wiege gelegt. Seine Eltern betrieben ein eigenes Restaurant und er sei schon als kleiner Junge gerne essen gegangen, erzählt der ausgebildete Küchenmeister heute. So begann die gastronomische Reise des gebürtigen Dortmunders mit einer klassischen Kochausbildung. „Ich weiß, dass es am Anfang vielleicht nicht der Traumberuf ist. Wenn man aber irgendwann das System verstanden und sich in die Gastronomie verliebt hat, dann gilt: einmal Gastronom, immer Gastronom.“ Er wollte die ganz kleinen und die ganz großen Küchen kennenlernen, die bürgerlichen und gehobenen und arbeitete mit Sterneköchen und Kochlehrlingen zusammen, in Dortmund, der Schweiz oder dem Sauerland. Seine prägendste Erfahrung aber machte André Schneider in der kleinsten seiner Küchen, die nur drei Mitarbeiter hatte: „Der Küchenchef hat mir damals die Liebe zum Beruf gezeigt, wie schön es sein kann, Spaß am Kochen zu haben. Es ist wichtig, den Menschen das zu vermitteln. Nicht zu kochen, weil ich es muss, sondern weil ich es genieße.“

Ein Tröpfchen Pesto noch, ein Blättchen Shiso-Kresse und André Schneider ist mit seinem heutigen Gericht zufrieden. Es kommt bunt daher wie ein kleines Kunstwerk. „Es ist eine Art Erfolg wie der, den man sich auch als Künstler wünscht.

Irgendwann geht das Gericht raus, an dem ich die ganze Zeit gearbeitet habe und die Gäste freuen sich“, erklärt er. Seine Gäste mit Formen, Farben, Aromen und Geschmack für das Kochen und Essen zu begeistern – das hat sich der 38-Jährige zur Mission gemacht.

Das war schon damals so, als es ihn zeitweilig fortzog aus der Gastroküche, als er in Seniorenresidenzen für demenzerkrankte Menschen mit Schluckbeschwerden kochte. „Wir haben überlegt, wie man die bettlägerigen Menschen mit Kochen wieder am Leben teilhaben lassen kann, wie man mit Aromen und Geräuschen die Synapsen wieder anregt“, sagt er. Und auch 2010, als er die Kochschule „95 Grad“ gründete. Längst kämen die Leute nicht mehr, um Kochen zu lernen, sagt er, es gehe vielmehr darum, Verbindungen zu schaffen: „So wie bei Biolek früher, ein bisschen kochen, erzählen, ein Weinchen trinken, Spaß haben und am Ende des Tages an einer schön gedeckten Tafel sitzen.“

Das Kochen mit Freunden und für Gäste – André Schneider möchte beides nicht mehr mischen. Und so ist er heute alles: Lehrer, Freund, Gastgeber und Dienstleister am Herd. Noch einmal schweift der Blick auf die Armbanduhr, der nächste Termin steht gleich an. Ganz egal, welches seiner Projekte ihn als nächstes fordert, wenn André Schneider damit Kochbegeisterung vermitteln kann, wird er sich die Zeit dafür nehmen. Denn es gibt Dinge, die ändern sich nicht: einmal Gastronom, immer Gastronom. Einmal Genießer, immer Genießer. ✕



◇◇◇
**LAMMRÜCKEN IM
BLÄTTERTEIGMANTEL MIT
SÜSSKARTOFFELPÜREE
UND PFIFFERLINGENE**

Für 4 Personen

Aufwand mittel
60 Minuten



ZUTATEN

- 1 Blätterteig
- 1 Eigelb
- 2 Cherrytomaten
- 400 g Lammrücken
- 3 Schalotten
- 200 g Pfifferlinge
- 6 EL Cranberrys (getrocknet)
- 2 EL Portwein
- 6 EL Cranberry-Chutney
- 6 EL Walnüsse (gehackt)
- 4 Süßkartoffeln
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Erdnussbutter
- Muskatnuss (gemahlen)
- Paniermehl
- Butter
- Pfeffer
- Salz

ANDRÉ SCHNEIDER

ZUBEREITUNG

Zwei Schalotten würfeln und mit etwas Öl in der heißen Pfanne anschwitzen. Die Cranberrys dazugeben, kurz andünsten und mit Portwein ablöschen. Cranberry-Chutney und Walnüsse in die Pfanne geben und Flüssigkeit einköcheln lassen.

Den Lammrücken salzen und mit etwas Öl in einer heißen Pfanne beidseitig anbraten. Fleisch pfeffern und für einige Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 210 Grad vorheizen.

Den Blätterteig ausrollen und mittig mit etwas Paniermehl bestreuen. Die Cranberrymasse darauf drapieren. Das Fleisch trockentupfen und auf die Cranberrymasse legen, danach in den Blätterteig einschlagen und aufwickeln. Offene Kanten zusammendrücken und den Blätterteig von außen mit Eigelb bestreichen. Den gefüllten Blätterteig auf ein gebuttertes Backblech geben, etwas salzen und bei 200 Grad in den Ofen geben. Das Fleisch so lange im Ofen garen, bis der Kerntemperaturfühler 48 Grad anzeigt, dann aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Süßkartoffeln kochen und mit Kokosmilch und Erdnussbutter zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Eine Schalotte schälen und fein hacken. Pfifferlinge putzen und mit der Schalotte in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Cherrytomaten vierteln und zu den Pilzen geben.

KOCHEN VERBINDET

Ich weiß, dass es am Anfang vielleicht nicht der Traumberuf ist. Wenn man aber irgendwann das System verstanden und sich in die Gastronomie verliebt hat, dann gilt: einmal Gastronom, immer Gastronom.



ANDRÉ SCHNEIDER

17 Winfried Marx

DER RASTLOSE



Winfried Marx
Lüneburg

Der Treffpunkt ist seine Privatwohnung. Hier, an dem langen Tisch mit den zwölf Stühlen, direkt vor dem Schrank mit einem Teil seiner Kochbuchsammlung, sitzt Winfried Marx und trinkt einen Kaffee.

In diesem Moment ist er Privatmann und Berufskoch gleichzeitig. – Für Winfried Marx gibt es dabei keinen großen Unterschied. „Ich brauche weder Urlaub noch Wochenende dringend, denn wenn ich Urlaub oder Wochenende habe, koche ich sowieso meistens“, sagt er. Nach 25 Jahren Selbstständigkeit schaut sich Winfried Marx derzeit nach einer neuen Herausforderung am Herd um. Zu Hause kocht er meist für seine Frau Uschi und sich, Freunde, Bekannte und so manchen, dem eines seiner Menüs zum letzten Geburtstag geschenkt wurde.

Seit er ein Teenager war, lebt Winfried Marx in Lüneburg. Ähnlich lange besteht seine Verbindung zur Gastronomie. „Ich war 13 Jahre alt, als ich als Gläsermischer im damaligen Strawberry, dem heutigen September, anfing“, erinnert er sich. Schon damals habe er gerne gekocht, „was hauptsächlich daran lag, dass meine Mutter nicht kochen konnte und ich relativ schnell etwas verändern musste“. Während zu Hause eher „naturbelassen“, wie Marx heute sagt, gekocht wurde, tischten die Mütter der Mitschüler und Kumpels häufig deftige Eintöpfe, Braten und dunkle Saucen auf. Der Junge war fasziniert von der guten, alten Hausmannskost. „Besser kann man es eigentlich nicht machen“, sagt er noch heute.

Doch statt in die Küchen der Region, führte sein Weg zunächst in die Werkstatt. „Ich habe irgendwann mal eine Tischlerausbildung gemacht, habe geheiratet und bin Vater geworden. Als meine Tochter in den Kindergarten gekommen ist, habe ich mein Abitur nachgeholt und daraufhin immer ne-

benbei in der Gastronomie gearbeitet“, erinnert er sich. Nach und nach baute Marx das Standbein namens Gastronomie immer weiter aus. Er arbeitete in der alten „Bodega“ und übernahm sie schließlich gemeinsam mit einem Kompagnon. —→



„
Wenn ich Urlaub
oder Wochenende habe,
koche ich sowieso
meistens.
“



„
Ich verwende möglichst
nur Produkte aus der eigenen
Region.
“



Und er eröffnete das spanische Restaurant im ehemaligen „Weißer Schwan“, das sich allerdings nicht rentieren sollte und ein Projekt von nur kurzer Dauer wurde. „Der Koch ist gleich am ersten Tag zusammengebrochen, es war einfach viel zu viel. So habe ich auf dem harten Weg das Kochen gelernt“, erzählt er und erinnert an seinen damaligen Mitstreiter, der ihn als gelernter Koch in so manche Küchenweisheit einweihte. Auch in das Cateringgeschäft stieg er ein, kochte für Schulen und Abendveranstaltungen bis zu 700 Essen. „Irgendwann habe ich gesehen, dass das eine Nummer zu groß war in meinem Alter“, sagt Winfried Marx. Er begann, in kleineren Küchen zu arbeiten.

Während drinnen die Kaffeemaschine röhrt, streckt sich das Zitronenbäumchen auf der Terrasse den schwachen Sonnenstrahlen entgegen. „Salzzitronen“ heißt das neueste Experiment von Winfried Marx. Am Kochtopf zu experimentieren, macht dem Lüneburger besonderen Spaß.

Dabei muss das Menü gar nicht sonderlich ausgefallen sein: „Ich finde es gut, aus einfachen Dingen, die man gerade dort hat, etwas Schönes zu machen.“ Überhaupt koche er am liebsten ganz spontan, aus der Speisekammer heraus. Und ganz egal, was sie hergibt, wenn zu Hause gekocht wird, dauert es immer eine Stunde, beziehungsweise eine Folge „Columbo“. „Ich habe alle Staffeln hier und gucke sie immer von vorne bis hinten durch. Das läuft nebenbei und dann bin ich völlig entspannt“, sagt er, überlegt kurz und stellt dann überzeugend fest, dass aktuell etwa der 70. Durchlauf der Serie über seinen kleinen Küchenfernseher flimmert.

Und dann fehlt nur eines zum perfekten Kocherlebnis: das gute Gefühl. „Ich verwende möglichst nur Produkte aus der eigenen Region, am liebsten im Umkreis von 50 Kilometern“, sagt Winfried Marx. Es gehe ihm nicht um

Gütesiegel oder Bioqualität, stattdessen setze er auf Viehzüchter und Gemüsebauern, die von ihren Produkten überzeugt sind. „Mir geht es darum, dass ich die Personen kenne und ihnen vertraue. Dann weiß ich auch, dass ich gute Produkte bekomme“, sagt er. Denn wer mit dem Koch Winfried Marx ins Geschäft kommen will, muss immer erst den Privatmann überzeugen. ✕



◇◇
**RUMPSTEAK VOM
DAHLENBURGER
GALLOWAYRIND UNTER
SCHALOTTEN-
KRÄUTERKRUSTE MIT
TOMATEN, BOHNEN UND
BRATKARTOFFELN**
Für 4 Personen

Aufwand **mittel**
80 Minuten



ZUBEREITUNG

Die Rumpsteaks trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Schalotten fein würfeln und mit Kräutern sowie geriebener Zitronenschale vermengen. Die Rumpsteaks einseitig mit Senf bestreichen und zunächst in die Schalotten-Kräuter-Mischung, dann in Mehl drücken. Steaks für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Die grünen Bohnen in kochendem Salzwasser bissfest garen und unter kaltem Wasser abschrecken.

Am Vortag gekochte Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten sternförmig einschneiden und im Backofen bei 180 Grad circa 10 Minuten backen, dann die Hitze auf 100 Grad reduzieren.

Rumpsteaks auf der Krustenseite in heißem Pflanzenöl anbraten, vorsichtig wenden und nach circa 1 Minute aus der Pfanne nehmen und auf eine ofenfeste Platte legen. Die Steaks für circa 10 Minuten zu den Tomaten in den Ofen geben.

Kartoffelscheiben in Butterschmalz, Schweineschmalz und Pflanzenöl (zu gleichen Teilen) scharf anbraten, bis sie knusprig braun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnen in Butterschmalz erwärmen und die Tomaten zugeben.

ZUTATEN

4 Rumpsteaks vom Dahlenburger Gallowayrind à 200 Gramm
4 Schalotten
2 EL Senf
Kräuter nach Wahl (gehackt)
1 Zitrone
etwas Roggenmehl (1050)
500 g Kirschtomaten
1 kg Kartoffeln (festkochend, vorgekocht)
800 g frische Bohnen
Butterschmalz
Schweineschmalz
Pflanzenöl
Pfeffer
Salz



Sasan Khojandi

DER GESCHÄFTIGE

18



📍
Esszimmer
Lüneburg

Es ist für gewöhnlich mit einem Tisch ausgestattet, Stühlen und vielleicht schon Tellern, Besteck, Gläsern: das Esszimmer. Jeder kennt ihn, jeder hat ihn – diesen einen Platz, an dem man am allerliebsten isst, trinkt und den Tag Revue passieren lässt. Sasan Khojandi hat gleich zwei dieser Orte: das ganz private Esszimmer zu Hause und das in der Lüneburger Innenstadt. „Esszimmer“ heißt sein Restaurant nicht nur, es sieht auch so aus: klein und gemütlich, mit Gewürzlampen an den Decken, Blümchen auf den Tischen und der offenen Küche in Blick- und Hörweite.

Verstecken kann sich hier niemand, weder hinter Türen, noch hinter Kochtöpfen. Wer den gebürtigen Iraner in sei-

nem kleinen Restaurant besucht, wird ganz automatisch Teil seiner Kochwelt. Gäste zu haben, Freunde einzuladen – das habe Sasan Khojandi schon als Kind Freude gemacht, sagt er. In Teheran geboren, kam er als Einjähriger mit seinen Eltern nach Deutschland. Die Eltern betrieben einen kleinen Laden, während der Sohn sich auf das Abitur vorbereitete. „Ich wäre schon immer gerne Koch geworden“, erzählt er, doch die Eltern wollten ihren Sohn lieber als Akademiker wissen, vielleicht Ingenieur oder Doktor. „Ich hatte da eigentlich gar keine Lust drauf, das Abitur habe ich dann aber trotzdem gemacht und bin Physiotherapeut geworden“, sagt der 28-Jährige. Neben der Ausbildung jobbte er in einer Kneipe und lernte dabei die Gastronomie kennen

und lieben. Und so wurden aus jugendlichen Spinnereien dann doch noch echte Zukunftspläne: Sasan Khojandi wollte kochen, und zwar am liebsten in Lüneburg. Kurzerhand nutzte die Familie den eigenen Obst- und Gemüseladen um und bot kleinere persische Gerichte an. „Das hat mir super viel Spaß gemacht und irgendwann kam die Chance, das hier weiter zu machen“, sagt er und deutet auf sein Restaurant.

Die Liebe zum Kochen entdeckte Sasan Khojandi durch seine Mutter. „Sie hat immer viel Herz und Liebe in das Kochen gesteckt“, erzählt er und lächelt bei der Anekdote, dass sie noch heute ab und zu mit dem Kochlöffel durchs Restaurant läuft und die Gäste von neuen Kreationen probieren lässt. —>

”
Wenn mich jemand fragt, was ich
für eine Nationalität habe,
sage ich immer, dass ich Iraner bin.
Weil ich es auch so fühle.
“



KOCHEN VERBINDET
LÜNEBURGS KÖCHE



„ Ich würde die persische Küche als französische Küche des Orients bezeichnen.

“

Wird persisch gekocht, stehen meist deftige Geschmäcker mit süßen Fruchtentelementen auf der Speisekarte. „Ich würde die persische Küche als französische Küche des Orients bezeichnen. Wir machen abgefahrene Sachen, Eintöpfe mit Aprikosen, zum Beispiel“, sagt Sasan Khojandi und kommt ins Schwärmen. Statt klassischer Eintöpfe experimentiert er aber lieber am Zusammenspiel aus europäischer Küche mit persischen Komponenten.

Die Berberitzen müssen in Wasser eingelegt werden, bevor sie sich zur gegarten Hähnchenkeule gesellen können. Es sind Gerichte und Aromen wie diese, die den 28-Jährigen an sein Herkunftsland erinnern, die ihn von großen Festmählern mit Familie und Freunden

erzählen lassen, vom gemeinsamen Essen, Plaudern und Lachen. „Ich finde es wichtig, dass ich weiß, woher ich komme. Wenn mich jemand fragt, was ich für eine Nationalität habe, sage ich immer, dass ich Iraner bin. Weil ich es auch so fühle“, erklärt Sasan Khojandi.

Ein Gefühl, das sich erst mit den Jahren einstellte, denn „früher war es mir superpeinlich, wenn meine Mutter mit mir auf der Straße persisch gesprochen hat“, erinnert er sich. Heute ist er stolz auf seine Herkunft und die kleinen Unterschiede, die die persische Kultur ausmachen. Höflichkeitsfloskeln, das sogenannte „Taaro“ gehört genauso zur gelebten persischen Kultur wie das ständige Zuspätkommen. „Das ist ein Phänomen. Wir meinen es auch nicht

böse, wenn wir zu spät kommen. Man hat es halt immer nur so erlebt und erfahren“, erklärt Sasan Khojandi und schmunzelt.

Die persische Kochkultur mit der europäischen Küche in Einklang zu bringen, das hat sich der Lüneburger zum Ziel gemacht. Erst kürzlich hat er einen zweiten Laden eröffnet. „Für mich ist wichtig, nicht stehenzubleiben, sonst kommt Langeweile auf“, sagt er. Pläne hat Sasan Khojandi viele. Und während das nächste Projekt anläuft, bastelt er gedanklich schon wieder an einer neuen Kreation für die Speisekarte in seinem „Esszimmer“.



◇◇◇ BASMATIREIS MIT HÄHNCHENKEULEN UND BERBERITZEN Für 4 Personen

Aufwand hoch
90 Minuten

ZUTATEN

4 Tassen Basmatireis
4 Hähnchenkeulen
6 EL getrocknete Berberitzen
3 EL Crème fraîche
1 kleine rote Zwiebel
250 ml Hühnerbrühe
Saft einer halben Zitrone
1 Prise gemahlener Safran
2 EL Zucker
4 EL Tomatenmark
Kurkuma
Öl
Pfeffer
Salz



ZUBEREITUNG

Basmatireis waschen. 4 Tassen Wasser mit 2 EL Öl und 2 EL Salz zum Kochen bringen und Reis darin für 15 bis 20 Minuten vorkochen. Berberitzen in kaltem Wasser einweichen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Hähnchenkeulen mit 1 EL Crème fraîche, Zitronensaft, einer Prise Kurkuma und einer Prise Salz und Pfeffer marinieren. Danach in einer heißen Pfanne mit Öl scharf anbraten. Vorgekochten Reis bei mittlerer Hitze für weitere 30 Minuten dämpfen, wenn nötig, etwas Wasser dazugeben.

Angebratene Hähnchenkeulen aus der Pfanne nehmen (Pfanne noch nicht abwaschen). Den Reis abschrecken und 4 gehäufte Esslöffel separieren. Separierten Reis mit einem Esslöffel Crème fraîche vermengen, in einem Topf geben und am Boden festdrücken. Restlichen Reis dazu geben und 2 EL Öl darüber träufeln. Reistopf mit einem sauberen Küchentuch abdecken und einen Deckel aufsetzen.

Den Reistopf bei niedriger Hitze für circa 30 Minuten auf der Herdplatte garen lassen, gegebenenfalls etwas Wasser darüberträufeln.

Hähnchenkeulen für 30 bis 40 Minuten in den Ofen geben. Die Keulen nach etwa 15 Minuten einmal wenden. Zwiebel würfeln und mit Tomatenmark zu dem, beim Braten ausgetretenen Hähnchenfett geben, erhitzen und mit etwas Pfeffer, Kurkuma und Salz würzen. Saucenansatz mit Hühnerbrühe ablöschen und 1 EL Crème fraîche dazugeben. Sauce einkochen lassen.

Safran in 30 ml warmen Wasser auflösen. Aufgelösten Safran mit einem Löffel am Rand des Reistopfs entlanglaufen lassen. Berberitzen abgießen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl oder Butter anschwitzen. Berberitzen mit Zucker karamellisieren. Hähnchenkeulen mit Reis servieren und mit den karamellisierten Berberitzen garnieren.



19

Familie
De Flaviis

DIE FAMILIÄREN

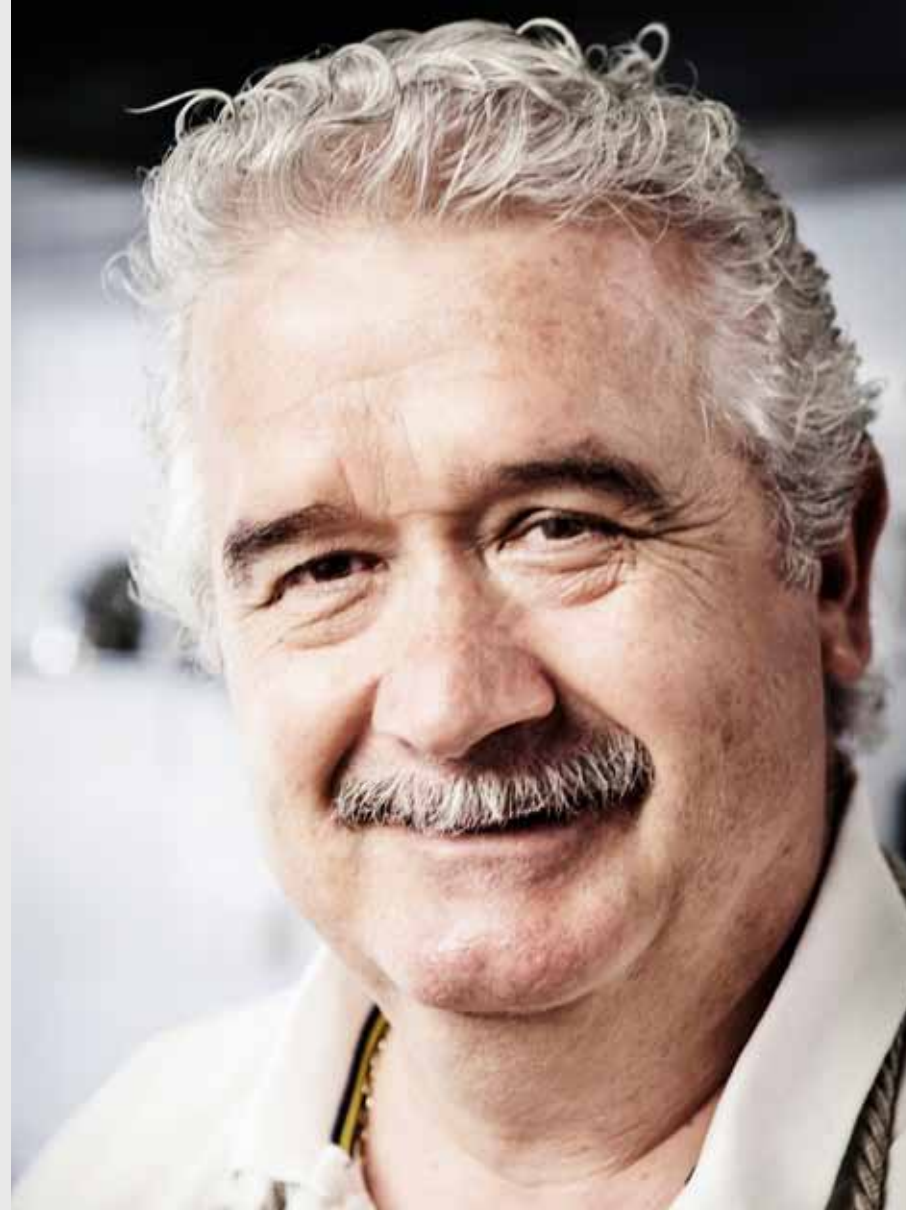

 Trattoria De Flaviis
 Lüneburg


Jubelnd wirbelt Ines De Flaviis den Pastateig durch die Luft. Er ist genau so, wie sie ihn haben wollte. Ihre Freude ist ansteckend: Sekunden später singt, tanzt, lacht und kocht die ganze Familie in der neuen Küche des Restaurants „La Trattoria“ am Lüneburger Stintmarkt. Die Familie, das sind Alexander und Ines De Flaviis mit ihrer Tochter Alessandra und Schwiegersohn Luca. Sie alle schmeißen den Laden gemeinsam – ein echtes Familienprojekt. Doch bis hierher war es ein langer Weg, nicht immer geradlinig und nicht ohne Stolpersteine.

Die Geschichte der Familie De Flaviis beginnt Anfang der 80er-Jahre. Damals hatte Alexander De Flaviis gemeinsam mit seiner Schwester das erste italienische Restaurant Lüneburgs, „La Grotta“, eröffnet. „Das war aus der Not heraus“, sagt er und muss dabei schmunzeln. Freunde hatten ihn damals darauf aufmerksam gemacht, dass die italienische Gastronomie in Lüneburg fehlte. Da traf es sich gut, dass er als Sohn eines italienischen Gastarbeiters in Lüneburg geboren und aufgewachsen war – die Stadt kannte. Als Jugendlicher

war Alexander De Flaviis mit den Eltern nach Mittelitalien zurückgekehrt, die Familie eröffnete dort ein Restaurant und der Teenager schnupperte früh Küchenluft. „Ich bin allein über die Familie schon in die Gastronomie geraten“, sagt er und erzählt von seinem Besuch der Hotelfachschule in Italien. Nun also zog es ihn zurück in seine Geburtsstadt mit einem Plan: ein eigenes Restaurant eröffnen.

Und wie das Leben manchmal spielt, sollte sich auch bald schon die private Zukunft des damals Anfang 20-Jährigen gewaltig verändern. Ines De Flaviis lächelt. „Ich war damals Studentin in Italien und bin durch einen Kursus des Goethe-Instituts nach Deutschland gekommen“, erinnert sie sich. Eigentlich wollte sie nicht allzu lange bleiben, doch dann lernte sie den Junggastronomen Alexander in der kleinen fremden Hansestadt kennen und lieben. „Ich hatte die Wahl, entweder ganz zurückzukehren oder irgendwann mit in die Gastronomie einzusteigen. Ich habe mich für die Ehe entschieden und jetzt sind wir 31 Jahre verheiratet“, erzählt Ines De Flaviis nicht ohne ein kleines bisschen Stolz. →



”

Wie sagt man so schön,
man ist, was man isst.

“

Alexander De Flaviis versenkt die handgeformten Ravioli im siedenden Salzwasser. „Er kocht leidenschaftlich und er ist leidenschaftlich“, ruft Ines De Flaviis über die Arbeitsplatte hinweg auf die Frage der Reporterin, was ihm das Kochen bedeute. „Wie sagt man so schön, man ist, was man isst“, antwortet er und lacht laut. Hier und jetzt, zwischen Kochtöpfen, Pfannen und Nudelmaschinen fühlt sich keiner mehr wie in der Küche eines Restaurants. Vielmehr ist es wie zu Hause, wie in der Küche einer ganz normalen italienischen Familie.

Dass sie hier und heute wieder lachen können, war lange Zeit schwer vorstellbar. 2003 hatten die De Flaviis ihre „Trattoria“ am Stintmarkt eröffnet. Zehn Jahre lang begeisterten sie hier ihre Gäste, bis zu dieser einen Nacht im Dezember 2013, als ein Feuer im Lösecke-Haus der Familie das Restaurant und ihre Existenz nahm. „Das Ziel war es, den Laden überhaupt wieder aufzumachen, und dass wir das alle zusammen machen würden, war klar“, sagt Alessandra De Flaviis heute, ein paar Monate nach der Wiedereröffnung.



Sie und ihr Freund gehören inzwischen mit zum Familienunternehmen „Trattoria“. „Wenn mehrere Leute die Verantwortung tragen, schafft das Synergien, die vielleicht eine einzelne Person nicht schafft“, sagt sie. Ihr Ziel steht: „Dass es so wieder weitergeht, wie es aufhörte.“ Mit neuen, modernen Ideen und der alten Erfahrung soll es anlaufen, das Projekt Trattoria 2.0. Und dann haben sie ja noch diesen einen großen Trumpf in der Tasche namens Familienpower. ✕



◇◇◇
**MARGHERITE
ALLO ZAFFERANO
E MELANZANE**
Ravioli mit Auberginen-
Ricotta-Füllung
Für 4 Personen

Aufwand mittel
45 Minuten



- 400 g Mehl
- 5 Eier
- Safran
(gemahlen)
- 2 – 3 Auberginen
- 1 TL frische Minze
(gehackt)
- 1 TL frischer Thymian
(gehackt)
- 125 g Ricotta
- 2 EL geriebener Parmesan
- 200 g Burrata
- Semmelbrösel
- Kirschtomaten
- Pfeffer
- Salz

ZUTATEN

FAMILIE DE FLAVIIS

Mehl auf ein Brett geben und in der Mitte eine kleine Mulde formen. 4 verquirlte Eier mit etwas Salz, einer Prise Safran und etwas Wasser eingeben und mit dem Mehl für etwa 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig unter Klarsichtfolie einige Minuten ruhen lassen.

Auberginen aufschneiden und bei 180 bis 200 Grad für circa 25 Minuten in den Ofen geben. Das Fruchtfleisch ausschaben und mit einer Gabel zerkleinern. Kräuter, Ricotta, Parmesan, 1 Ei und gegebenenfalls etwas Semmelbrösel unter die Masse mischen und alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Raviolfüllung kurz ruhen lassen.

Nudelteig portionieren und mehrmals auf immer kleiner werdender Stufe durch die Nudelmaschine drehen, bis die Teigbahnen etwa 1 Millimeter dünn sind. Den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Brett auslegen. Mithilfe eines Esslöffels die Füllung auf dem Teig drappieren und die Zwischenräume mit etwas Wasser anfeuchten. Eine zweite Teigschicht darüberlegen und leicht andrücken. Mithilfe von Ausstechern die Ravioli formen.

Salzwasser zum Kochen bringen und von der Herdplatte nehmen. Die Ravioli kurz in das siedende Wasser legen, danach abtropfen lassen. Butter oder Öl in eine heiße Pfanne geben und die gegarten Ravioli anbraten. Dann die Ravioli mit den Kirschtomaten und gezupftem Burrata servieren.

ZUBEREITUNG



KOCHEN VERBINDET

Wenn mehrere Leute die Verantwortung tragen, schafft das Synergien, die vielleicht eine einzelne Person nicht schafft.



ALESSANDRA DE FLAVIIS

20

Henry Neubert

DER COACH

Unter dem Ärmel der schwarzen Kochjacke blitzt immer wieder ein Totenkopf-Tattoo hervor, während Henry Neubert fein säuberlich kleine Schiffchen aus der Zucchini schneidet. Mit seinem Bart, den Tattoos und der tiefen Stimme möchte man ihn am liebsten mit einem Bier an den Grill stellen. Mit den filigranen Fingerbewegungen, der Liebe zum Detail und der Begeisterung für das Besondere, passt der 34-Jährige dann aber doch viel besser in die Sterneküche. Henry Neubert hält nicht viel von Schubladendenken und passt in kein Klischee. Vielleicht dauerte es auch deshalb etwas länger, bis er in seinem Traumberuf Koch angekommen war.

Eigentlich spielte das Kochen im Leben des jungen Henry Neubert, der in Ehrenfriedersdorf in Sachsen aufgewachsen ist, keine große Rolle. „Ich wollte erst Tischler oder Kfz-Mechaniker werden“, erinnert er sich. Doch dann hätten es ihm die Kochshows im Fernsehen angetan und die Aussicht, vielleicht einmal das Restaurant der Großeltern zu übernehmen. – So kam das eine zum anderen. In einem 4-Sterne-Hotel begann er die Kochausbildung. „Ich war aber nicht der kulinarische Überflieger. Eigentlich habe ich nur gespült und durfte Salate anrichten. Das war nicht das, was ich mir erhofft hatte“, sagt Henry Neubert.

Also suchte er weiter, arbeitete in Oberbayern und später in verschiedenen Hotels in der Schweiz. Statt Hilfstätigkeiten ging es nun ans Eingemachte: Kochen auf Gault-Millau-Punkte, 16-Stunden-Tage, immer und überall Perfektion. Es sei die Zeit gewesen, in

der er am meisten gelernt habe, sagt Henry Neubert heute. Die Zeit, in der er wirklich zum Kochen gekommen sei und den Antrieb entwickelte, seinen Job richtig gut zu machen: „Ich habe immer diesen Spruch von Sternekoch Harald Wohlfahrt im Kopf: Wenn du aufhörst dich weiterzuentwickeln, dann hörst du auch auf, gut zu sein.“

Doch das Leben auf der kulinarischen Überholspur forderte seinen Tribut: Schlafmangel, Leistungsdruck und die Aufgabe der eigenen Kochpersönlichkeit wurden mehr und mehr zum Problem für den jungen Koch aus Sachsen. Für ihn sei es immer das Wichtigste gewesen, die Gäste mit seinem Essen zu begeistern, „das direkte Feedback blieb aber die letzten Jahre aus, weil man eigentlich nur hinten in der Küche stand“, sagt er und erinnert sich an die Zeit, als er aufhören wollte mit dem Kochen, mit der Gastronomie. —>



„
Es ist wie Kochen
mit Freunden, das macht
mich unglaublich
glücklich.
“



„
Ich gehe hier
jeden Abend
glücklich
nach Hause
und ich
glaube, wie
man sich fühlt,
kocht man
auch.
“



Aber was Henry Neubert einmal anfängt, gibt er so schnell nicht wieder auf. Also suchte er weiter nach dem beruflichen Glück: In einem Hotel in der Pfalz, als Caterer für Kindergärten in Hamburg, als Kochausbilder und in verschiedenen Restaurants in Winsen. Ob die gutbürgerliche Küche, der Milchreis für 1.500 Kinder oder die Haute Cuisine – alles funktionierte, doch nichts brachte ihm echte Zufriedenheit.

Vorsichtig rieselt Henry Neubert den gehobelten Parmesan über die vorgegarten Gnocchis, so, wie er es schon hunderte Male getan hat. Heute steht er allein am Herd in der Lüneburger Kochschule 95 Grad, normalerweise schauen ihm hier regelmäßig Hobbyköche über die Schulter. Seit ein paar Monaten erst leitet er die Kochkurse und brutzelt mit Kochanfängern und -profis gleichermaßen an Tapas, Steak oder Fisch. Vier bis fünf Stunden wird



dann gemeinsam gekocht, geplaudert und geschlemmt. „Mir ist wichtig, dass die Leute etwas lernen, aber am Wichtigsten ist mir, dass sie zufrieden sind. Es ist wie Kochen mit Freunden, das macht mich unglaublich glücklich“, sagt Henry Neubert mit einem kleinen Funkeln in den Augen.

Hier steht er nun, nach langer Suche, gibt Kochevents und Kochkurse. Er sei angekommen, sagt Henry Neubert und wolle nicht mehr weg. „Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, gemeinsam etwas Schönes zu kochen, die Leute zu begeistern und um das direkte Feedback, das ich jahrelang nicht bekommen habe. Ich gehe hier jeden Abend glücklich nach Hause und ich glaube, wie man sich fühlt, kocht man auch“, sagt er. Und dann ist es plötzlich völlig egal, was man kocht, ob Nackensteak auf dem Grill oder Wagyu-Rind im Sous-Vide-Garer. ✕

◇◇
**RINDERFILET MIT
GNOCCHI ALLA ROMANA
AN HIMBEERJUS**
Für 4 Personen

Aufwand mittel
150 Minuten



- 420 ml Vollmilch
- 30 g Butter
- 90 g Hartweizengrieß
- 40 g Parmesan oder Sbrinz
- 2 Eigelb
- 15 ml Sonnenblumenöl
- 1 Liter Bratenjus
- 200 g Himbeeren
- 3 EL Balsamicoessig
- 1/2 TL Zucker
- 50 g Himbeersorbet
- 600 – 800 g Rinderfilet
- verschiedenes Gemüse (z. B. Möhre, Zucchini, Kohlrabi)
- Muskatnuss (gerieben)
- Rosmarin
- Thymian
- Pfeffer
- Salz

ZUTATEN



ZUBEREITUNG

Vollmilch mit Butter, einer Prise Salz und Muskatnuss aufkochen. Unter Rühren mit dem Schneebesen den Grieß langsam einrieseln lassen. 20 Gramm geriebenen Parmesan oder Sbrinz und Eigelbe unter die Masse rühren. Ein Backblech dünn mit Sonnenblumenöl bestreichen und die Gnocchimasse 1 bis 2 Zentimeter dick auf dem Backblech ausstreichen. Für mindestens 2 Stunden erkalten lassen.

Gemüse waschen und in Form schneiden. In gesalzenem Wasser kurz blanchieren, bis das Gemüse noch leicht knackig ist. Gemüse in Eiswasser abschrecken und in einer heißen Pfanne mit etwas Butter, Salz, Pfeffer und Zucker leicht anbraten.

Das Rinderfilet in gleichmäßige Stücke schneiden und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten gleichmäßig scharf anbraten. Das gebratene Fleisch auf ein Backrost geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und auf Wunsch mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Filet im Backofen bei 120 Grad mithilfe eines Temperaturfühlers auf eine Kerntemperatur von 54 Grad garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und abgedeckt für 5 Minuten ruhen lassen.

Bratensauce in einen Topf geben und aufkochen. Himbeeren, Balsamicoessig und Sorbet dazugeben und Sauce nochmals aufkochen. Dann mit etwas Salz und Pfeffer und einem 1/2 TL Zucker würzen.

Die erkaltete Gnocchimasse mit einem Ausstecher in Halbmondform bringen. Die Masse mit 20 g geriebenen Parmesan oder Sbrinz bestreuen und im Ofen gratinieren.

Christian Behning & Henriette Dufresne

DIE AUTODIDAKTEN

21

Kennen Sie Jameln? 1.028 Einwohner. 35,86 Quadratkilometer. Ein Restaurant. Udo Lindenberg war hier, Gerhard Schröder und Otto Sander. Sie alle nahmen Platz vor dem übergroßen Grill von Christian Behning. „Seit 32 Jahren, so lange stehe ich schon am Feuer“, sagt er und dreht das Steak über der Glut.

32 Jahre, so lange betreiben Christian Behning und Henriette Dufresne „Das Alte Haus“ hier in Jameln. Kennen und lieben gelernt hat sich das Paar in Dänemark, Dufresnes Heimat. 1980 zogen sie gemeinsam ins Wendland, dorthin, wo Behnings Vater ein Sommerhaus gekauft hatte. „Lüchow-Dannenberg war überhaupt nicht so, wie ich mir Deutschland zu der Zeit vorgestellt hat-

te“, erinnert sich Henriette Dufresne. Industrieanlagen habe sie erwartet, große Städte – „und dann kommst du in diese Idylle, ich war positiv überrascht.“ Trotzdem, viel Zeit verbrachte das Paar zunächst nicht in der neuen Heimat. Fünf Jahre lang reisten sie quer durch Deutschland, machten Apothekeninventuren, jede Woche in einer anderen Stadt. „Wenn wir nach Hause kamen, haben unsere Freunde bereits die Tassen gehoben“, sagt Behning und lacht, „hier war immer Party“.

Das Feuer knistert leise, während Christian Behning und Henriette Dufresne in Erinnerungen schwelgen. Zu jedem Stuhl, jedem Bild an der Wand, sogar zu einzelnen Holzbalken haben sie Geschichten zu erzählen. —→



Das Alte Haus
Jameln



„
Wenn wir nach
Hause kamen, haben
unsere Freunde
bereits
die Tassen
gehoben.“

“

Viele Tage in diesem alten Haus haben sich in ihre Erinnerung gebrannt und noch mehr Nächte mit den Freunden am Kneipentisch. Sie waren jung, 25 und 30 Jahre alt, voller Ideen und Tatendrang: „Wir haben gedacht, dann können wir hier auch gleich eine Kneipe eröffnen“, sagt Henriette Dufresne. Aus der Idee vom Bierchen am Wochenende wurde schnell mehr: Buletten sollte es dazu geben, ein bisschen Salat: Tomaten, Mais, Thunfisch. „Falls jemand Hunger kriegt“, sagt Christian Behning, als wäre die Idee gerade erst geboren.

Ein Restaurant mitten in der Dorfidylle – eine sehr schlechte Idee, fanden die Banken und gaben dem Paar keinen Kredit. Der Plan: es gab keinen. Improvisation war das Wort der Stunde. „Wir hatten wirklich keine Ahnung“, gibt Henriette Dufresne zu. Im Hinterzimmer wohnten sie, aufvielleicht zehn Quadratmetern. Die Ofenkartoffeln, sie wurden im Bettkasten gewärmt. Wer

kam, musste mithelfen, egal ob Freund, Verwandter oder Gast. Chaotisch sei es gewesen, und doch irgendwie schön. „Ich glaube nicht, dass das Essen allein eine so entscheidende Rolle spielt. 80 Prozent ist die Atmosphäre, glaube ich“, sagt Henriette Dufresne. Gezweifelt hätten sie nie, sagen sie. Überhaupt, Worte wie „Ängste“ und „Sorgen“ scheinen ihnen fremd zu sein. Es wird schon irgendwie funktionieren, das ist ihre Lebenseinstellung. Und es hat funktioniert, irgendwie.

Noch immer wird gegrillt. Noch immer gibt es ein Buffet. Noch immer stehen Christian Behning und Henriette Dufresne in der Küche. Noch immer leben sie ihren, ein bisschen verrückten Traum vom Restaurant auf dem Dorf. Doch längst ist das ehemalige Sommerhaus kein Geheimtipp mehr, schaffte es sogar den Weg in die Empfehlungen des Guide Michelin. Kennen Sie Jarmeln? Nein? Sollten Sie vielleicht! ✕



◇◇
**IBERICO-KOTELETT
MIT BELUGALINSENSALAT
UND FRITTIERTEN
SALBEIBLÄTTERN**
Für 4 Personen

Aufwand gering
30 Minuten

ZUTATEN

4 Koteletts vom Iberico-Schwein
500 g Belugalinsen
2-3 Möhren
2 Lorbeerblätter
1 kleine Zwiebel
1/4 einer großen
Sellerieknolle
2 Knoblauchzehen
125 ml Olivenöl
70 ml weißer Balsamico-Essig
2 TL Zucker
2 EL Senf
1 EL Kreuzkümmel
Salbeiblätter
Mehl, Pflanzenöl
Parmesan
Pfeffer
Salz

ZUBEREITUNG

Die Linsen abspülen und 15 Minuten in heißem Wasser gar ziehen lassen.

Möhren, Zwiebel und Sellerieknolle in Würfel schneiden. Dann das Gemüse, die Knoblauchzehen und die Lorbeerblätter kurz blanchieren. Olivenöl, Essig, Zucker, Senf, Kreuzkümmel zu einem Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse abgießen und mit den Linsen und dem Dressing zu einem Salat vermengen und gut durchrühren.

Salbeiblätter mehlieren und in reichlich heißem Pflanzenöl frittieren. Danach mit Salz würzen.

Die Koteletts grillen, bis sie den gewünschten Garpunkt erreicht haben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geraspeltm Parmesan bestreuen.

22

Tul Prasad Roka

DER FINGERFERTIGE

Sushibar
Lüneburg

Die Geschichte von Tul Prasad Roka soll Ihnen nicht den Mut nehmen, sich kulinarisch auszuprobieren, doch sie soll Ihnen auch nichts vorgaukeln. Deshalb eine Erkenntnis vorweg: Sushi ist eine Kunst und wer sie beherrschen möchte, braucht vor allem eins: sehr viel Übung.

Mit einem beherzten Schnitt teilt Tul Prasad Roka die riesige Lachsforelle, die noch vor wenigen Stunden im Meer schwamm. In zwei Stunden öffnet die Sushi Bar in der Schröderstraße, wollen die ersten Gäste ihren Hunger stillen. Der Minutenzeiger auf der großen Uhr im Restaurant tickt, doch Tul Prasad Roka lässt sich nicht stressen. Die Konzentration steht ihm ins Gesicht geschrieben, während er den Fisch Stück für Stück zerteilt und entgrätet. „Der Fisch muss sauber getrennt sein“, erklärt er eine der größten Herausforderungen beim Sushi machen. Außerdem sei das richtige Mischverhältnis von Reis und Fisch wichtig und selbstverständlich das fachgerechte Rollen der Makis, Nigiris und

Co. Drei Jahre habe er gebraucht, um das Sushi in der Qualität herstellen zu können, wie er es heute noch täglich tut.

Geboren und aufgewachsen ist Tul Prasad Roka in Pokhara, der mit rund 300.000 Einwohnern zweitgrößten Stadt Nepals. Die schwierige wirtschaftliche Lage des Landes und die fehlenden Jobaussichten bewegten ihn 2006 dazu, die Heimat zu verlassen und sein Glück in Deutschland zu suchen. Eine Berufsausbildung hatte er nicht, als er in Hamburg ankam und versuchte, in dem fremden Land Arbeit zu finden. „Die Verstädigung in der ersten Zeit war schwer“, sagt er in holprigem Deutsch und ergänzt, „aber zwischen den Menschen gibt es nicht so viele Unterschiede“.

Über Freunde ergatterte er einen Job im Hamburger Sushi-Restaurant „raw like sushi“ und ließ sich von einem Landsmann in die Kunst des korrekten Maki-Rollens einführen. →



„
Es gefällt mir hier,
es ist so schön ruhig.
“



Aus der eben noch riesig anmutenden Lachsforelle schneidet Tul Prasad Roka dutzende kleine, akkurat geschnittene Filetstücke. Sie haben unterschiedliche Formen und Schnittmuster, je nachdem, ob sie für Sashimi, Nigiri oder Maki verwendet werden. Welcher Teil des Fisches für welches Gericht vorgesehen ist, warum mal quer und mal gerade geschnitten wird – für den Laien sind das die nicht nachvollziehbaren Tricks und Handgriffe eines Sushi-Meisters.

Nepalesische Küche und japanisches Sushi haben eigentlich nicht viel miteinander gemein. Es gibt keine Kindheitserinnerungen oder Familienrezepte, alles was Tul Prasad Roka über Sushi lernte, erfuhr er in Deutschland. Nach drei Jahren verließ er das Hamburger Sushi-Restaurant und arbeitete weitere drei Jahre im Restaurant „Ono“ von TV-Koch Steffen Henssler. Er wurde zum Profi am Fisch und an der Bambusmatte, rollte, drehte, formte jeden Tag hundert- und tausendfach Fisch, Reis und Algenblätter. Seit drei Jahren lebt und arbeitet er nun in Lüneburg. „Es gefällt mir hier, es ist so schön ruhig“, sagt er, während er das erste Maki in Form bringt.

Auch privat kocht er gerne, dann manches Mal deutsche Klassiker wie Kartoffelpüree mit gegrilltem Lachs oder Dorade. „Das mag ich sehr, und Rumpsteak mag ich auch“, sagt Tul Prasad Roka



und schmunzelt. Einmal im Jahr wird es dann Zeit, für einen Besuch in der Heimat, bei der Familie.

Orientalische Klänge dringen durch das Restaurant in der Schröderstraße. Ein Kochkollege hat Musikvideos auf seinem Handy angestellt. Tul Prasad Roka bewegt sich im Rhythmus der Musik. Hier rollen, vorne drücken, dort drehen – blitzschnell formen seine Finger aus einfachen Reisballen und Fischfilets formschöne Nigiris. Die Musik beflügelt ihn, so, wie das Kochen. Es sei sein Traumjob, sagt er und lenkt seine Konzentration wieder auf die nächste Reisrolle. Das Warum kann er nicht erklären und vielleicht ist es auch nicht wichtig. Denn warum wird ein Nepalese, der in Deutschland lebt, japanisches Sushi kochen? Weil es ihm Freude macht. ✕



◇◇
MAKI SUSHI
Für 16 Maki-Rollen
4 Personen

Aufwand gering
technische Ausführung schwer
55 Minuten



- 800 g Sushi-Reis
- 16 EL Reisessig
- 8 EL Zucker
- 16 Noriblätter
- 350 g frischen Lachs- oder Thunfisch (vorgeschnitten)
- Avocado
- Gurke
- Rucola
- Krebsfleisch nach Wunsch

ZUTATEN

Reis waschen, bis das Wasser klar ist und im Reiskocher für 45 Minuten garen. Reisessig erhitzen, Zucker dazugeben und unter den noch heißen Sushireis mischen. Danach den Reis abkühlen lassen.

Fisch und weitere Zutaten nach Wahl in kleine Stücke, beziehungsweise Scheiben schneiden. Bambusmatte für Sushi-Zubereitung bereitlegen. Jeweils ein Noriblatt, mit der glatten Seite nach unten, auf die Bambusmatte legen.

Finger mit Wasser befeuchten. Jeweils circa 50 g des gekochten Sushireis auf dem Noriblatt verteilen. Circa 20 g Fisch und Zutaten nach Wahl auf den Reis geben. Algenblätter mithilfe der Bambusmatte einrollen und festdrücken. Maki-Rolle in gleichgroße Stücke schneiden.

ZUBEREITUNG



Zwischen den Menschen gibt es
nicht so viele Unterschiede.



TUL PRASAD ROKA

Michael Röhm

DER KOMPROMISSLOSE

23



Es ist das Jahr 1994: Der FC Sankt Pauli kämpft um den Aufstieg in die erste Bundesliga. Michael Röhm steht im Stadion seines Lieblingsclubs – wie so oft, wenn es die Zeit zulässt. Das Telefon klingelt. Sie wollen ihm gratulieren, zum Michelin-Stern.

23 Jahre später sitzt Michael Röhm hinter der großen Frontscheibe seines „Röhms Deli“ und grüßt die bekannten Gesichter in der Heiligengeiststraße. Ein kurzer Plausch, so viel Zeit muss sein. Jeder hier kennt ihn. Längst gehört er zu Lüneburg und Lüneburg zu ihm. Dabei wollte Michael Röhm eigentlich nur kurz in der Hansestadt bleiben, ein Dreivierteljahr, so war der Plan. „Ich wusste noch nicht einmal, wo Lüneburg genau liegt“, erinnert er sich.

Aufgewachsen ist Michael Röhm in Timmendorf an der Ostsee, direkt neben einem Hotel. In der Hotelküche war er schon als kleiner Steppke häufiger Gast. „Damals standen immer dicke Köche in der Küche, sie faszinierten mich. Schnell stand fest, dass ich auch Koch werden wollte, es ist ein Kindheitswunsch“, sagt er. Nach der Lehre im Maritim Golf & Sporthotel arbeitete Röhm in Häusern wie dem Hotel Excelsior und dem Grand Hotel Esplanade in Berlin, bevor er 1993 als Küchenchef im Restaurant Vitus in Reinstorf kochte. Es folgte das, was Michael Röhm noch heute seinen größten beruflichen Erfolg nennt: der Michelin-Stern. „Es war sehr unverhofft, weil es so schnell ging. Das war natürlich eine tolle Bestätigung der ganzen Arbeit, die das Team geleistet hat. Es ist immer Teamwork, einer alleine ist da nichts wert“, sagt er.

Der Stern, er war Wertschätzung, Antrieb und Druck – alles zugleich. Ihn zu

bekommen, war das eine, ihn zu halten, etwas ganz anderes. Doch Michael Röhm ist kein Mensch der halben Sachen – nicht beim Kochen und nicht im Leben. Er wollte sie wieder bekommen, diese Wertschätzung, nochmal und nochmal. Röhm wagte das Abenteuer Selbstständigkeit und eröffnete das Restaurant „Zum Heidkrug“. Und wieder wurde er ausgezeichnet, Jahr um Jahr, 20 Mal.



Röhms Deli
Lüneburg



„
Entweder
es schmeckt,
oder es
schmeckt nicht.
Alles andere
ist nur
bla bla bla.

“

MICHAEL RÖHM



Am linken Ärmel der Kochjacke prangert stolz der St.-Pauli-Totenkopf, während Michael Röhm im Minutentakt die Hand zum Gruß hebt. Inzwischen hat er Schluss gemacht mit der Jagd nach den Sternen. „Die Leistung immer wieder und durchgängig zu bestätigen, das ist sehr viel Arbeit, sehr viel Druck. Ich brauchte das einfach nicht mehr.“ Gemeinsam mit Ehefrau Inga eröffnete er vor zwei Jahren das „Röhms Deli“.

Noch immer koche er einige Gerichte auf Sterneniveau, sagt Michael Röhm, aber auch Buletten und Bratwurst finden inzwischen den Weg auf seine Speisekarte. Für Naschkatzen gibt es täglich handgemachte Kuchen und Törtchen. „Wir sind vielschichtiger geworden und das macht auch mehr Spaß“, sagt er. Es gebe für ihn sowieso nur zwei Küchen: „Entweder es schmeckt, oder es schmeckt nicht. Alles andere ist nur bla bla bla.“

Lüneburg hat er nicht mehr verlassen, zu groß war die Liebe zu der kleinen Stadt an der Ilmenau. Und ist erst einmal Liebe im Spiel, kennt Michael Röhm keine Kompromisse. Er kocht, nicht nur zum Sattwerden, sondern auf Sterneniveau. Er feiert Fußball, nicht vor dem Fernseher, sondern im Fanblock. Er liebt Musik, nicht Rock aus dem Radio, sondern Punkrock im Kneipenkonzert. Er reist durch die Welt, nicht an den Strand, sondern tief in das kulturelle Herz fremder Städte.

Es ist das Jahr 2017: Der FC Sankt Pauli kämpft um den Aufstieg in die erste Bundesliga. Michael Röhm steht im Stadion seines Lieblingsclubs – wie so oft, wenn es die Zeit zulässt. Vielleicht klingelt das Telefon. Es werden nicht die Tester sein, sie interessieren ihn heute nicht mehr. Es werden Freunde sein. Sie wollen ihm gratulieren, zum Sieg seiner Kiezkicker. ✕



KOCHEN VERBINDET

◇◇◇
**KURZGEBRATENER
THUNFISCH & THUNFISCHTATAR
MIT KORIANDER-MAYONNAISE &
MANGOSALAT**

Für 4 Personen

Aufwand mittel
40 Minuten



400 g Sashimi vom Thunfisch
20 g Schnittlauch
1 Mango
1 Peperoni
6 cl Curryöl
2 Schalotten
1/2 Bund Koriander
1 Limette
1 TL Dijonsenf
1 EL Teriyakisauce
150 ml Sonnenblumenöl
2 EL angerösteter Sesam
40 g Wasabikaviar
1 Schale Korianderkresse
Olivenöl
Cayennepfeffer
Pfeffer
Salz

ZUTATEN



ZUBEREITUNG

Für die Koriander-Mayonnaise den Saft einer Limette, Koriander und Senf im Mixer pürieren. Dabei nach und nach Sonnenblumenöl zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Mango und Peperoni (ohne Kerne) in feine Würfel schneiden, vermengen und mit etwas Limettenabrieb, Salz und Olivenöl abschmecken.

Für das Thunfischtartar 200 g Thunfisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Schnittlauch fein hacken und zum Fisch geben. Teriyakisauce und Abrieb einer Limette ebenfalls dazugeben und alles mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den kurzgebratenen Thunfisch 200 g Thunfisch in gleichgroße Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz von beiden Seiten anbraten und in geröstetem Sesam wälzen.

Wasabikaviar mit Curryöl mischen. Die einzelnen Komponenten anrichten und mit Wasabikaviar und Korianderkresse garnieren.

24

Sascha Engelmann

DER EMOTIONALE



Sascha Engelmann senkt den Kopf, überlegt. „Soll ich sagen, dass ich leicht cholerisch bin?“. Dann blickt er auf: „Ja, ich bin leicht cholerisch.“ Er sagt es, doch vorstellen kann man es sich kaum. Die Geduld beim Einkochen der Weinsauce, die Späße und Anekdoten – all das passt so gar nicht in das Bild des wild tobenden Cholerikers. Und doch gebe es diese Momente, sagt Sascha Engelmann. Momente voller Emotionen, manchmal Enttäuschung, manchmal Wut oder gekränktem Stolz. „Dann kann es den Gästen noch so gut schmecken, wenn das Essen nicht so ist, wie es sein soll, ärgert mich das.“

So wie damals in Köln. Sascha Engelmann kochte im Restaurant Herbrand's, als das Gulaschgericht wieder und wieder nicht gelingen wollte. Es war der Abend, an dem er hinschmeißen wollte, an dem er darüber nachdachte, kein Koch mehr zu sein.

Dabei ist Kochen seit Kindestagen seine große Leidenschaft. Als Fünfjähriger aß er das erste Mal Muscheln, im Italienurlaub mit den Eltern. „Ich habe mich schon damals mehr für das Essen der Erwachsenen interessiert als für meinen Kinderteller“, erinnert er sich. Und so kam es, wie es kommen musste: Sascha Engelmann wurde Koch. Seine Ausbildung machte er bei Airbus in Hamburg. Er kochte bei der Bundeswehr und später in verschiedenen Restaurants in Lüneburg und Köln. „Aber ich wollte den persönlichen Kontakt zu den Gästen wieder haben, der ging in den großen Läden oft unter.“ Und so führte sein Weg hierher, ins „FRIDOs Wine & Coffee“. „Hier haben wir viele Stammgäste, manche erkenne ich schon an der Stimme. Wenn ich Zeit habe, gehe ich gerne an die Tische und kann die Gäste auch persönlich beraten. Das hat mir jahrelang gefehlt“, sagt er.



„
Ich habe mich schon
damals mehr
für das Essen der
Erwachsenen interessiert
als für meinen
Kinderteller.“





„Dann kann es den Gästen noch so gut schmecken, wenn das Essen nicht so ist, wie es sein soll, ärgert mich das.“

Vorsichtig rollt Sascha Engelmann das Kalbsfleisch zu einer Roulade. Das Tattoo an seinem Unterarm erzählt dabei, für jedermann sichtbar, die Geschichte des Lüneburgers. Ein Totenkopf, er steht für die Liebe zur Rockmusik, Flügel, die das Vorankommen im Allgemeinen und seinen Nachnamen im Speziellen symbolisieren und schließlich eine Kochmütze, als Zeichen für die Leidenschaft zu seinem Beruf. Ja, sie ist noch immer da. Trotz oder wegen dieses einen Tages, damals in Köln. Zwei Urlaubstage brachten ihn damals wieder zur Vernunft. Heute übernimmt das Freundin Marie.

„Sie bringt mich immer schnell runter und weiß, wie sie mit mir umzugehen hat“, schwärmt Sascha Engelmann. Ein Glücksfall also, dass auch sie im Restaurant arbeitet, als Serviceleitung. „So haben wir wieder mehr Zeit miteinander“, sagt der 33-Jährige. Überhaupt geht es familiär zu im „FRIDOs“. Mit Chef „Frido“ und Chefin Corinne ist er

per du, ein Kumpel hilft in der Küche, der beste Freund im Service. „Wir kennen uns alle schon länger, gearbeitet haben wir aber noch nicht zusammen. Doch wir sind alle so professionell, dass wir Arbeit und Privates trennen können“, ist Sascha Engelmann überzeugt.

Es ist eben dieses Team, mit dem der Lüneburger seinen Traum von einer frischen und ungezwungenen Küche umsetzen will. „Das frische Kochen hat in den großen Läden nicht geklappt, weil es zu zeitaufwendig ist. Außerdem ist man preislich an Grenzen gebunden. Aber Convenience wollte ich nicht mehr kochen“, sagt er. Dann drapiert Sascha Engelmann die Fingermöhren auf dem Teller. Er ist zufrieden. Heute hat er keinen Grund, sich zu ärgern. Doch es wird ihn wieder geben, den Moment voller Emotionen, voller Enttäuschung, Wut oder gekränktem Stolz. Denn wer wäre schon ein guter Koch, ohne Emotionen? ✕

❖❖❖
**PANIERTE KALBSRÖLLCHEN
AUF KARTOFFELSCHNEE
MIT GLASIERTEN
FINGERMÖHREN UND
ROTWEIN-HEU-SAUCÉ**
Für 4 Personen

Aufwand mittel
50 Minuten



- 4 Kalbsschnitzel
- 8 Scheiben Serrano-Schinken
- 4 Scheiben Manchego-Käse
- 2 gelbe Zucchini
- 2 grüne Zucchini
- 1 Liter Rotwein
- 1 Liter Fond
- 2 Handvoll Heu
- 10 Zweige Rosmarin
- 32 Fingermöhren
- 250 g Butter
- 1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- Zucker
- Speisestärke
- Mehl
- Eier
- Panko
- Öl
- Muskat
- Pfeffer
- Salz

ZUTATEN



ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Zucchini mit Hilfe eines Sparschälers die Schale abziehen. Die Zucchinireste können für Zuccinisuppe verwendet werden.

Kalbsschnitzel plattieren, mit gelber Zuccinischale, Serrano, grüner Zuccinischale und Manchego belegen. Kalbsschnitzel aufrollen und in Mehl, Ei (gewürzt mit Salz und Pfeffer) und Panko panieren. Die panierten Kalbsröllchen in etwas Öl anbraten bis sie gleichmäßig braun sind und anschließend im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad für circa 7 Minuten garen.

Rotwein auf 1/3 einkochen. Fond, Heu und Rosmarin hinzufügen und nochmals einkochen lassen. Nach etwa 10 Minuten durch ein Sieb passieren und eine Prise Zucker zur Sauce geben. Sauce gegebenenfalls mit Speisestärke andicken.

Kartoffeln abgießen und mit 200 g Butter, Sahne und Milch vermengen. Zum Anrichten eine Kartoffelpresse nutzen.

Schale der Fingermöhren durch Schaben mit einem Messer entfernen. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Fingermöhren darin garen, bis sie noch etwas Biss haben. Wasser abgießen. Restliche Butter zugeben und die Möhren bei kleiner Hitze zu Ende garen.



25

Mina-Mohazzab Masoumi

DIE MAMA



o,75 Winebar & Eatery
Lüneburg



Wenn man Mina-Mohazzab Masoumi beim Kochen beobachtet, fühlt es sich an, als stünde man am Herd der Mama. Einer persischen Mama. Es ist die Art und Weise, wie sie die Zutaten verarbeitet, es ist ihr schüchterner Blick und gleichzeitig das herzliche Lachen, es ist ihre Erfahrung – am Herd und im Leben.

Köchin zu werden – das hatte Mina-Mohazzab Masoumi eigentlich nie geplant. Es ist wohl ihr Schicksal, so würde sie sagen. Ein Satz, der ihr häufig über die Lippen kommt, wenn sie von ihrer Geschichte erzählt. Geboren und aufgewachsen in Teheran, kam Mina-Mohazzab Masoumi 1989 nach Deutschland. Es gab Probleme mit dem iranischen Regime – ihr Mann, die Kinder und sie wollten weg, in ein neues Leben starten. „Es war schwer, wirklich schwer“, sagt Masoumi bei dem Gedanken an

ihre ersten Jahre in Deutschland. Die Kinder waren noch klein, fünf und 18 Monate alt. Die Heimat war weit weg. Die Familie auch. „Ich hatte Heimweh, habe meine Mama vermisst“, sagt sie, „ich war allein“. Vorsichtig legt Mina-Mohazzab Masoumi das Zanderfilet in die heiße Pfanne. „Sabzi Polo ba mahi“ heißt das Gericht, das sie schon so oft zubereitet hat – Kräuterreis mit Fisch. Normalerweise kommt es an Silvester auf den Tisch, heute macht die 65-Jährige eine Ausnahme.

„Ich liebe das Kochen“, sagt sie und es hätte diese Worte gar nicht gebraucht, um das zu erkennen. Seit drei Monaten hat die „o,75 – Winebar & Eatery“ geöffnet, seit drei Monaten steht Masoumi hier regelmäßig in der Küche. Ihr Sohn Sasan Khojandi führt das Restaurant, „mein Mann und ich helfen ihm, das ist unser Schicksal“, sagt sie. —→



Ich hatte Heimweh, habe meine Mama vermisst.

Ein eigenes Restaurant, damals war daran nicht zu denken. Aber geschäftig war die Familie schon immer. Nach vier Jahren in Deutschland eröffneten sie ein orientalisches Lebensmittelgeschäft, später einen Edeka-Markt. „Zehn Jahre haben wir den Markt geführt und dann verkauft“, sagt Masoumi. „Eigentlich wollten wir nicht mehr arbeiten.“ Doch das Schicksal, es fragt nicht nach Plänen.

Nur vier Monate nach dem Verkauf des alten Ladens übernahm die Familie das „Shiraz“ in Lüneburg. Zunächst als Feinkostgeschäft, später mit integriertem Restaurant – so kam die gelernte Friseurin zum Kochen. „Wenn die Leute zufrieden sind, bringt mir das noch mehr Energie und ich koche weiter und weiter und weiter“, sagt sie lachend. Das meiste habe sie von ihrer Mama gelernt, aber „manche Gerichte habe ich selber entwickelt“, erklärt sie stolz. Mit der Leidenschaft zum Kochen wuchs schließlich auch die Freude an einer neuen Herausforderung, einem neuen Restaurant.

„Oh oh, die Deutschen kommen gleich“, hört man Mina-Mohazzab Masoumi sagen. Sie muss lachen, an diesem Dienstag um kurz vor 11 Uhr. In einer halben Stunde öffnet das Restaurant. Dann müssen alle Gerichte vorbereitet, der Reis gekocht und die Suppen angesetzt sein. Eilig trifft sie die letzten Vorbereitungen. Dabei blitzt immer wieder das kleine schwarze Tattoo auf ihrem Unterarm hervor. „Das ist Om“, erklärt sie, ein bisschen verlegen, das Kraftsymbol des Reiki. Seit 15 Jahren ist sie Reiki-Meisterin. „Es gibt mir viel Energie, hilft der Seele. Das hat auch meiner Familie schon viel geholfen“, sagt sie.

Energie, davon hat Mina-Mohazzab Masoumi genug. Und so bleibt ihr das Wörtchen „Stress“ ein Fremdwort. „Das gibt es hier nicht. Manchmal, wenn Besuch kommt, denke ich, was soll ich bloß kochen? Das ist meine Herausforderung“, sagt sie mit einem Augenzwinkern, ganz so, wie Mamas eben sind. ✕



◇◇◇
SABZI POLO BA MAHI
KRÄUTERREIS MIT FISCH
Für 4 Personen

Aufwand gering
40 Minuten



ZUTATEN

- 4 Stück Zanderfilet à 200 g
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Koriander
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Bockshornklee (gemahlen)
- 250 g Basmatireis (Rohgewicht)
- 3 Orangen
- 1 gehäuftes EL Reismehl
- 1/2 Limette
- 1/2 TL Safran (gemahlen)
- Sonnenblumenöl
- Butter
- Zucker
- weißer Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Kräuter und Knoblauch hacken und mit Bockshornklee vermengen. Reis waschen und mit 4 TL Salz und etwas Öl in 500 ml Wasser für circa 10 Minuten kochen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Reismehl dazugeben. Saft der Orangen sowie etwas geriebene Orangenschale unter Rühren in die Mehlschwitze einarbeiten. Orangensauce einkochen lassen und mit Salz und Zucker abschmecken.

1/2 TL Safran in 200 ml heißem Wasser auflösen. Den Reis abgießen. 1/2 TL der Safran-Wasser-Mischung, 1 EL Butter und 1 EL Öl in einen Topf geben. Reis und Kräuter abwechselnd im Topf schichten. 1 EL Öl, 1 TL Safran-Wasser-Mischung und 1 EL Wasser mischen und über den Reis verteilen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze circa 10 weitere Minuten garen.

Den Fisch mit etwas Salz, Pfeffer, Öl und Limettensaft marinieren und in einer Pfanne anbraten.

Wenn die Leute zufrieden sind,
bringt mir das noch mehr Energie und ich
koche weiter und weiter und weiter.



Tobias Finnern

DER CATERER

26



Baronesse Catering & Events
Lüneburg

Das Knacken klingt unangenehm konkret. Als Tobias Finnern der Ente die Flügel auskugelt und abtrennt, wird seine Küche zur Werkstatt und er zum Handwerker. Pinzette, Pipette und Saucntöpfchen sucht man bei Finnern vergebens. Er ist jemand, der anpackt und groß denkt – er ist Catering-Koch aus Überzeugung.

Tobias Finnern murmelt leise ein paar Zahlen, überlegt, zählt, rechnet. „Ich mache das jetzt seit 25 Jahren“, sagt er schließlich. Mit „das“ meint Finnern nicht nur Kochen für hunderte, manchmal tausende Gäste, er spricht auch vom „Drumherum“. „Von der Serviette, über die Kuchengabel bis hin zur Blumenvase – beim Catering geht es um all diese Dinge, die du dem Gast quasi hinterherfahren musst“, erklärt er. Es

sei eine Organisationssache, viel Logistik, vor allem aber harte Arbeit. „Viele wollen es aus diesem Grund nicht machen“, sagt er. Tobias Finnern will.

Er wollte schon immer, irgendwie. Mit Stolz erzählt er vom Opa, der ein Milchgeschäft und später auch eine Milchbar am Stintmarkt betrieb. Und vom Papa, der die Betriebskantine einer Lüneburger Modelfirma und einen Supermarkt führte. „Somit war es eigentlich vorprogrammiert, dass ich etwas mit Lebensmitteln mache“, sagt Tobias Finnern. Er absolvierte eine Ausbildung zum Lebensmitteleinzelhändlerkaufmann und arbeitete in verschiedenen Supermärkten. „Dann habe ich gemerkt, ich will das eigentlich gar nicht, den ganzen Tag im Neonlicht stehen“, erklärt er. Finnern stieg in das Geschäft

„
Dann habe ich gemerkt, ich will
das eigentlich gar nicht, den ganzen Tag
im Neonlicht stehen.
“

des Vaters ein und übernahm neben der Arbeit in der Kantine auch immer häufiger das Catering für Modenschauen und andere Events. Zehn Jahre lang lernte er die Tricks und Kniffe des Catering-Kochens kennen. Dann kam eine Anfrage für seine Mitarbeit beim Baronesse-Erlebniscatering. Eine Herausforderung, der sich Tobias Finnern stellte – bis heute.

Tobias Finnern hält die Trockenfrüchte in der offenen Hand. „Matze, das reicht, oder?“, vergewissert er sich beim Kochkollegen, bevor Datteln, Aprikosen und Co. im Bauch der Ente verschwinden. Wo Mengen Erfahrungssache sind, Massen an Gemüse be- und verarbeitet und ganze Hirsche zerlegt werden, arbeiten sie wie ein Uhrwerk – als Team.



„
Es zehrt.
Aber wenn man
weiß, was man
tut, lässt der
Druck nach.“

Teamwork und Organisationstalent sind aber nur zwei der vielen Eigenschaften, die einen guten Catering-Koch ausmachen. „Man muss den Kunden und Gästen helfen, Vertrauen schaffen“, erklärt Tobias Finnern. Häufig fühlten sie sich überfordert angesichts der anstehenden Hochzeit, der Geburtstagsfeier oder des Firmenevents. „Wenn wir miteinander gesprochen haben, müssen die Auftraggeber überzeugt sein, dass wir ihre Vorstellungen und Wünsche mithilfe unserer Erfahrung gut umsetzen können und werden“, erklärt Finnern.

Und trotzdem, manchmal packt auch ihn die Unruhe, eine Mischung aus Vorfreude und Anspannung, ein Lampenfieber. „Das gehört dazu. Alles andere wäre mehr oder weniger Gleichgültig-

keit und die darf man nicht haben. Die Gäste haben Erwartungen, die man erfüllen will und muss. Sie erwarten, dass jeder glücklich nach Hause geht. Das gilt für Firmenveranstaltungen genauso wie für Hochzeiten. Es zehrt. Aber wenn man weiß, was man tut, lässt der Druck nach.“

Was er tut, weiß Finnern genau. Und auch, was nicht. „Ich wehre mich gegen Fertigfrikadellen und Tiefkühl-Hähnchenspieße – nur, weil es billig sein muss“, sagt er und man hört die Wut in seiner Stimme. Es ärgere ihn, wenn den Menschen die Qualität ihres Essens egal sei, es ihnen nur ums satt werden ginge. Das ist Sparen am falschen Ende, findet der Koch. Denn bei gutem Essen kennt Tobias Finnern keine Kompromisse. ✕



GEFÜLLTE ENTE MIT LAUGENKNÖDELN AN MARONEN-VANILLESAUCE Für 4 Personen

Aufwand hoch
120 Minuten



ZUBEREITUNG

Die Ente waschen und trocken tupfen. Von innen und außen gut salzen. Innen zusätzlich mit Five Spice Powder würzen. Trockenfrüchte und Nüsse grob hacken. 4 Schalotten würfeln und mit Majoran zur Füllung vermengen. Die Ente mit der Frucht-Nuss-Mischung füllen. Das Geflügel mit Öl bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C circa 1,5 Stunden garen. Danach etwas abkühlen lassen. Brust und Keulen auslösen, auf ein Backblech legen und 15 Minuten im Ofen kross backen.

Laugenbrötchen in kleine Stücke schneiden und in eine Rührschüssel geben. Zwiebel und Bauchspeck klein schneiden, Butter in einer Pfanne erhitzen. Zunächst die Zwiebel darin anschwitzen, dann den Bauchspeck dazugeben. Nun Zwiebel und Bauchspeck zu den Brötchenstücken geben. Die Milch erhitzen. Milch und Eier zum Knödelteig geben, kurz durchkneten, 1 Stunde ruhen lassen und anschließend nochmals durchkneten. Die Masse zu gleichgroßen Knödeln formen und im siedenden Wasser ca. 10 Minuten garen.

Für die Sauce Maronen hacken, 5 Schalotten fein würfeln und alles in etwas Butte anrösten. Mit braunem Zucker leicht karamellisieren. Mit dem Fond ablöschen. Die Sahne angießen. Vanillestangen längs halbieren, das Mark herauskratzen und mit den Schoten und dem Thymian in die Pfanne geben. Die Sauce 10 Minuten reduzieren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Gericht passt Rotkohl.

ZUTATEN

1 Ente
400 g Trockenfrüchte
10 Walnüsse
2 TL Majoran
2 EL Pflanzenöl
9 Schalotten
6 Laugenbrötchen
200 g Bauchspeck
1 Zwiebel
300 ml Milch
3 Eier
150 g vorgekochte Maronen
200 ml Enten- oder Gemüsefond
300 ml Sahne
2 Vanillestangen
2 Stängel Thymian
Butter
brauner Zucker
Five-Spice-Powder
Muskat
Pfeffer
Salz



27

Philipp Rzeha

DER VISIONÄR

Nuka quiekt vor Freude. Mit aufmerksamem Blick und wedelnder Rute begrüßt die einjährige Mischlingshündin jeden Besucher, der die Tür zur „Viscyle Kitchen & Bar“ öffnet. Es ist 11 Uhr, gerade hat ihr Herrchen Philipp Rzeha die Tageskarte geschrieben und das Türschloss entriegelt. Noch ist es ruhig in dem Restaurant an der Salzstraße. Doch das wird sich bald ändern.

Seit drei Jahren betreibt Philipp Rzeha das „Projekt Viscyle“, wie er es nennt. Es sei Zufall gewesen, dass er hier landete, sagt er und beginnt mit seiner Geschichte: Philipp Rzeha ist Lüneburger. Einst ging er hier zur Schule, machte sein Abitur, bevor es ihn zum Studieren nach Hamburg zog. Markenkommunikation war sein Steckpferd, und so arbeitet er nach dem Studium in der Werbebranche. „In der Branche arbeitest du von früh morgens bis spät in der Nacht und gerne auch am Wochenende. Damals war die Küchenarbeit Entspannung für mich“,

sagt er. Seit der Schulzeit jobbte Rzeha nebenbei in Bars und Restaurants, ab und zu kochte er im Laden einer Freundin. Er war zufrieden, eigentlich, bis zu dem Tag, an dem ein langgehegter Traum ihn einholte.

„Ich habe für verschiedene Objekte in der Salzstraße Exposés erstellt und dabei den Gedanken eines Quartiers für Menschen, die hier wohnen, auf den Weg gebracht“, erklärt er. Ein Treffpunkt für Anwohner, ein kleiner Feinkostladen, vielleicht ein paar Snacks – es war diese Vision, die Philipp Rzeha zurück nach Lüneburg brachte. „Meine Mama hat immer gesagt: Wenn du etwas nicht ausprobierst im Leben, wirst du irgendwann zurückschauen und dir in den Hintern beißen, dass du es nicht getan hast“, sagt er. —>

KOCHEN VERBINDET
LÜNEBURGS KÖCHE



„
Irgendwann
habe ich angefangen,
selbst die Pfanne zu
schwingen und die Leute
fanden es gut.“

“

”



VISCYLE Kitchen & Bar
Lüneburg



„
Meine Mama hat
immer gesagt:
Wenn du etwas nicht
ausprobierst im Leben,
wirst du irgendwann
zurückschauen und dir
in den Hintern beißen,
dass du es nicht
getan hast.

“



Also tat er es: Dort, wo Ende des 13. Jahrhunderts die Kaufmannsfamilie „Viscivle“ lebte, handelte und Lüneburg zu Wohlstand verhalf, eröffnete Rzeha einen kleinen Delikatessenladen. Schnell wuchs das Projekt, wurde aus dem Deli ein Restaurant und aus dem Werber

ein Koch. „Irgendwann habe ich angefangen, selbst die Pfanne zu schwingen und die Leute fanden es gut“, sagt der 38-Jährige. Ja, es sei sein Traumjob und schon immer ein Traum gewesen. „Auch wenn die Werbung das zweite Herz ist, das in meiner Brust schlägt. Ich bin jetzt hier angekommen.“

Die Tür wird geöffnet. Nuka beobachtet freudig den fremden Gast, der Herrchen ein paar Platzkarten in die Hand drückt. Wo werden die Kinder sitzen? Können wir beim Aperitif noch etwas ändern? Eine Spieglecke? Prima. Das Hochzeitsessen soll perfekt sein. „Kein Thema, das kriegen wir alles hin“, hört man Philipp Rzeha sagen. Er will seine Gäste überraschen, egal ob Feinschmecker oder Fast-Food-Fan, ob hoch dekoriertes Professor oder Kumpel aus



Kindheitstagen. „Neue Aromenkombinationen zu entwickeln, das ist uns in der Küche wichtig. Bei uns gibt es eigentlich immer etwas, womit du nicht gerechnet hättest. Ganz nach dem Motto frisch, lecker, crazy“, sagt er.

Ein bisschen crazy, das ist Philipp Rzeha auch. Er weiß genau, was er will. Es soll speziell sein, anders. So wie das Weideschaf im Almheu, das er kürzlich zubereitet hat. „Meine Köche haben es nicht immer leicht zu übersetzen, was ich von ihnen will“, gesteht er. Schnell mal hieße es, das sei zu aufwendig, zu blöd oder schlichtweg nicht möglich. Doch geht nicht, gibt es nicht bei Philipp Rzeha, und experimentieren gehört für ihn zur Küchenphilosophie. Denn wer nicht mehr dazulernen möchte, ist für Philipp Rzeha kein guter Koch. Wer keine neuen Erfahrungen sucht, hat in der Küche nichts verloren. Und wer glaubt, er müsse nichts mehr wagen, lebt sie nicht, die Vision von dem Treffpunkt für alle, die Vision von seiner „Viscivle“. ✕

◇◇◇
**DRY AGED TOMAHAWK
MIT SÜSSKARTOFFELSTAMPF,
GRILLGEMÜSE UND
THYMIAN-BALSAMICO-JUS**
Für 4 Personen

Aufwand hoch
60 Minuten



- ca. 2,6 kg Dry Aged Tomahawk
- 2 EL Espresso-Bohnen ganz
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 EL getrocknete Chili
- 2 rote Pfefferoni, fein gehackt
- je 1 TL Paprikapulver, grobes Tiefensolesalz, schwarze Pfefferkörner
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 Fenchel
- 2 rote Paprika
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Möhren
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Zucker
- 500 ml Rinderbrühe
- 400 ml Rotwein
- 100 ml Balsamico
- 12 Thymianzweige
- Weißwein
- Sonnenblumenöl
- Muskatnuss
- Parmesan
- Pfeffer
- Salz

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

Espresso-Bohnen, Kreuzkümmel, Chili, Pfefferoni, Paprikapulver, Tiefensolesalz und Pfefferkörner in einen Mörser geben und gut mahlen. Dann das Fleisch mit dem Trockrub marinieren und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Das Fleisch in einer Grillpfanne oder auf dem Grill scharf angaren. Anschließend im Ofen, bei circa 120 Grad, bis zum gewünschten Garpunkt zu Ende garen. Fleisch vor dem Servieren ruhen lassen.

Süßkartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend stampfen

und mit Salz, Pfeffer, Thymian und einer Prise Muskat abschmecken. Den Stampf in einen feuerfesten Tiegel geben und mit Parmesan bestreuen. Anschließend im Ofen bei Oberhitze kurz gratinieren.

Zucchini, Fenchel und Paprika putzen und in circa 4 Millimeter breite Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln ebenfalls putzen. Eine Pfanne aufstellen und etwas Sonnenblumenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe zerdrücken und in die Pfanne geben, um das Öl zu aromatisieren. Das Gemüse in die Pfanne geben und anbraten. Anschließend einen Schuss

Weißwein zugeben und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem kalten Olivenöl übergießen.

Rote Zwiebeln, Möhren, Tomaten und eine Knoblauchzehe putzen und grob zerteilen. Anschließend mit dem Tomatenmark anschwitzen, den Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein und der Rinderbrühe ablöschen. Balsamico und 10 Thymianzweige zugeben und die Sauce einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



28



Mälzer Brau- und Tafelhaus
Lüneburg



Markandu Rasakumar

DER EHRGEIZIGE

Der Pfannenwender donnert in die Kokosnussschale. Zwei Schläge noch: tock, tock. Markandu Rasakumar öffnet die Kokosnuss mit einer Selbstverständlichkeit, die verblüfft. Neugierige Blicke werfen sie ihm zu, die Kochkollegen, die Rasakumar, genannt „Ragu“, schon so lange kennen. Doch so wie heute haben sie ihn noch nie kochen sehen.

Es ist eigentlich ein ganz normaler Vormittag in der Küche vom „Mälzer Brau- und Tafelhaus“. Markandu Rasakumar müsste sich für das À-la-carte-Geschäft rüsten: Bratkartoffeln, Schnitzel und Flammkuchen vorbereiten. Stattdessen raspelt er die Kokosnuss, mörsert er Fenchelsamen und Kardamomkapseln, kocht er singhalesisch. —→



„
Der Anfang
war sehr schwer.
Ich hatte keinen
gültigen Pass,
kam illegal nach
Deutschland.
“

24 Jahre ist es her, dass Markandu Rasakumar seinen Heimatort Jaffna in Sri Lanka verließ und nach Deutschland flüchtete. „Der Bürgerkrieg...“, sagt er und weiß, mehr Erklärung braucht es nicht. Die Familie wurde getrennt: Der Vater starb, der Bruder verschwand, Markandu Rasakumar floh und seine Mutter, inzwischen 85 Jahre alt, sie blieb allein in Sri Lanka. „Wir haben uns schon seit 14 Jahren nicht mehr gesehen“, sagt er mit trauriger Stimme. Seine Tochter, die kennt die Oma nicht, frage aber oft nach ihr, wie sie aussehe, wie sie sei. Gerne hätte der Lüneburger seine Mutter bei sich, doch ohne Visum kann sie nicht einreisen. Sie zu besuchen: schwierig. Die Flugtickets sind teuer und dann gibt es noch ein anderes Problem: „In Sri Lanka herrscht noch immer keine Freiheit. Journalisten werden verfolgt, man wird vom Geheimdienst observiert. Auch ich wurde vom Militär kontrolliert, als ich 2003 dort war, ich habe Angst.“ Es ist dieselbe Angst, die ihn damals nach Lüneburg führte. „Der Anfang war sehr schwer. Ich hatte keinen gültigen Pass, kam illegal nach Deutschland“, sagt er. Ein Cousin lebte hier und unterstützte ihn, finanziell und zwischenmenschlich.

Markandu Rasakumar stipt einen Löffel in die Kokos-Chili-Joghurt-Sauce. Es ist der Probierlöffel, der nun zum Kochkollegen wandert. Ein Happs. Eine Pause. Ein Nicken. Ein „Mmh, lecker, scharf lecker“. Dann wollen alle probieren. Seit 19 Jahren schwingt Rasakumar nun schon im „Mälzer“ die Pfannen. Eigentlich ist er gelernter Tischler,

ein Glücksfall machte ihn zum Koch. „Ich habe zunächst gar nicht als Koch gearbeitet, ich jobbte als Tellerwäscher. Dann sank der Bedarf, mir drohte die Kündigung. Aber wir hatten kein Geld, ich musste arbeiten und der Chef gab mir eine Chance. Er sagte, ich solle in die Küche kommen und dort arbeiten. Ich hatte erst Angst, aber er sagte, ich müsse keine Angst haben“, erinnert sich Markandu Rasakumar.

Es war das Jahr 1998. Eine Zeit, die Markandu Rasakumar heute als „sehr stressig“ in Erinnerung hat. Er hatte geheiratet, das erste Kind war gerade geboren. Mit der Familiengründung stieg auch der finanzielle Druck. „Ich hatte zeitweise drei Jobs: Als Frühstückskoch in einem Hotel, abends hier und an den Wochenenden als Reinigungskraft“, sagt er. Der Sohn, er sah seinen Vater kaum noch. „Manchmal hat er geweint und nach Papa gefragt, aber ich stand immer in der Küche. Das ging so nicht“, sagt Rasakumar.

19 Jahre sind seitdem vergangen. Heute hat Markandu Rasakumar drei Kinder. Noch immer kocht er hier, im „Mälzer“, die anderen Jobs hat er beendet. Der Stress und die Sorgen von damals – wenn Rasakumar heute die Küche betritt, sind sie vergessen. „Das Essen muss ordentlich sein. Ich trenne Privatleben und Beruf. Und wenn es doch mal stressig wird, ärgere ich die Kollegen – machen wir Spaß, dann sind alle Sorgen vergessen“, sagt er, lächelt und richtet den nächsten Probierteller an. ✕



◇◇◇
**HÄHNCHEN, REIS UND
GELBE LINSEN MIT KOKOS-
CHILI-JOGHURT-SAUCE**
Für 4 Personen

Aufwand hoch
60 Minuten

ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchen
- 500 g Reis
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- 40 g Ingwer
- 40 g Knoblauch
- 250 g gelbe Linsen
- 4 Schalotten
- 5 Lorbeerblätter
- 3 grüne Chilis
- 1 Stange Zimt
- 6 Kardamomkapseln
- 2 EL geröstetes Currypulver
- 4 EL Joghurt
- 1 Limette
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 30 ml Sahne
- 1 Kokosnuss (alternativ 2 Dosen)
- Kokosmilch
- Butter
- Blattpetersilie
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Fenchelsamen
- bunter Pfeffer
- Salz

ZUTATEN

Reis waschen und mit drei Lorbeerblättern in einen Topf mich reichlich Salzwasser geben. Wasser aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Reis gar ziehen lassen. Hähnchenkeulen und -brust auslösen. 20 g Knoblauch, 2 Pr. Kreuzkümmel, 1 Pr. Fenchelsamen und 1 Pr. Pfeffer im Mörser zu einer Gewürzpaste verarbeiten. Möhren, Zucchini und Paprikas schälen/waschen und in gleich große Stifte schneiden.

Ingwer, 20 g Knoblauch und 1/2 Gemüsezwiebel fein hacken und mit etwas Öl in einem Topf anschwitzen. 2 Lorbeerblätter, 1 Chili, Zimtstange, 1 Pr. Kreuzkümmel, 1 Pr. Fenchelsamen, Currypulver und etwas Blattpetersilie dazugeben und mitdünsten. Danach Joghurt, den Saft 1/2 Limette und etwas Salz zum Saucenansatz geben. Fleisch hineingeben und ggf. mit etwas Wasser aufgießen. Alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze für circa 25 Minuten garen.

Schalotten hacken. Linsen in 500 ml Wasser geben und aufkochen. Die Hälfte der Schalotten, 2 Chilis, 1/2 TL Kurkuma, die Gewürzpaste, etwas Blattpetersilie, Salz und Pfeffer zu den Linsen geben und bei mittlerer Hitze für circa 15 Minuten garen. Danach Sahne hinzufügen.

Die übrigen Schalotten, 1 TL Fenchelsamen und das gestiftelte Gemüse mit etwas Öl in einem Topf anrösten. Mit 100 ml Wasser ablöschen und für 10 Minuten garen. Dann denn Saft einer halben Limette zugeben.

Kokosnuss öffnen, Kokosfleisch raspeln und mit 800 ml Wasser anrühren. Alternativ 2 Dosen Kokosmilch verwenden. Kokosmilch in gleichen Teilen auf Linsen, Gemüse und Hähnchen verteilen.



Manchmal hat mein Sohn geweint
und nach Papa gefragt, aber ich stand
immer in der Küche.



MARKANDU RASAKUMAR

Vijay Parkash

DER HEILER

29



Ein süßlich-pikanter Duft wabert durch die warme Küchenluft des India-Hauses. Die Mischung exotischer Gewürze dringt ohne Umwege in die Nase, das Klappern von Geschirr, Pfannen und Töpfen klingt im Ohr. Es fühlt sich an, als stünde man mitten auf einem indischen Markt – zumindest mit geschlossenen Augen. Öffnet man sie, sieht man Vijay Parkash, wie er gerade dabei ist, Hähnchenfleisch in eine Pfanne zu geben.

Die Kochmütze ragt kerzengerade in die Luft, nicht die kleinste Abweichung ist auszumachen – sie sitzt perfekt. Präzision ist Vijay Parkash wichtig, denn wenn er am Herd steht, ist er nicht nur Koch, er sieht sich auch als Heiler. „Durch die ayurvedische Lebensweise kann man vielen Menschen helfen und sie behandeln. Ich bin Spezialist dieser Küche geworden,

um damit der Menschheit zu helfen“, übersetzt Restaurantleiter Imtiaz Ahmad die Worte des gebürtigen Inders aus dem Hindi.

Die Freude am Kochen und die Liebe zur ayurvedischen Küche entwickelte Vijay Parkash im nordindischen Tehri. Dort ist er geboren und aufgewachsen, dort lebte auch seine Familie nach der ayurvedischen Lebensweise, dort brachten ihm Oma und Mama die Kunst des heilenden Würzens bei. Für Vijay Parkash sind Gewürze Medizin und Gerichte Behandlungen. Ob bei Erkältung, Schmerzen oder Unwohlsein – seine Gerichte sollen gesundmachen, ganz ohne Beipackzettel und Nebenwirkungen.

Einen halben Meter dürfte der riesige Mixstab messen, der an einem Haken an der Küchenwand seinen Platz gefunden hat. Jeden Abend benutzt Vijay Parkash ihn, um seine ayurvedische Gewürzsauce für den nächsten Tag zuzubereiten. Zwiebeln, Tomaten, Ingwer, Nelken, Koriander, Fenchel, Anis,

Schwarzkardamom, Grünkardamom, Kümmel, Kurkuma und Zimt werden eingekocht und püriert. Das Verhältnis der Zutaten wird durch die Wettervorhersage bestimmt: Soll es beispielsweise regnen, steigt die Menge an Zimt und Nelken, um Schmerzen zu lindern und von Verschleimungen der Atemwege zu befreien. Grünkardamom helfe bei Zahnschmerzen, Nelken bei Mückenstichen, Ingwer halte warm.



„
Ich bin Spezialist dieser Küche geworden,
um damit der Menschheit zu helfen.
“



„
Wenn das Geschirr
zurückkommt,
die Gäste alles leer
gegessen haben,
gefällt es
mir besonders.
Dann bemühe ich
mich noch
mehr.“

„Ich will durch meinen Beruf Geld verdienen und gleichzeitig den Menschen helfen. Und ich trage sehr viel dazu bei, dass die Menschen durch die Nahrung gesund werden“, erklärt Vijay Parkash. Er machte eine Spezialausbildung zum ayurvedischen Koch, lernte drei Jahre lang die Kunst der heilenden Küche kennen. Dann zog es ihn in die Ferne. „Er wollte gerne ins Ausland gehen und ich habe einen ayurvedischen Koch gesucht. Er ist dann vom deutschen Konsulat geprüft worden und hat die Prüfung bestanden“, sagt Imtiaz Ahmad. Dreieinhalb Jahre ist das nun her. Inzwischen hat Vijay Parkash in Lüneburg eine zweite Heimat gefunden. „Ich habe mich hier gleich wohlfühlt. Es ist hier viel sauberer und schöner. Und ich konnte meine Esskultur mitnehmen“, sagt er. Die Menschen für seine Küche zu begeistern, das mache ihm besondere Freude: „Wenn das Geschirr zurückkommt, die Gäste alles leer gegessen haben, gefällt es mir besonders. Dann bemühe ich mich noch mehr.“

Ganz egal, welches Gericht bestellt wird, ein bisschen der Gewürz-Spezialsauce ist auf jedem Teller zu finden. Mal mit etwas mehr Ingwer, mal mit einer zusätzlichen Prise Zimt. Die besondere Herausforderung dabei: Die Gäste dürfen keine großen Unterschiede merken. Ausgeglichen werden die geschmacklichen Unterschiede dann mit Mango, Honig, Sahne oder Joghurt.

„Ich wünsche mir, dass die Menschen mehr über die ayurvedische Küche erfahren und dadurch viel gesünder leben können“, sagt Vijay Parkash. Um das zu erreichen, wird er auch heute Abend wieder am Mixer stehen, der Wettervorhersage lauschen und Medizin kochen. Denn Koch sein, ist für Vijay Parkash mehr als nur ein Beruf, es ist Berufung. ✕



CHICKEN JHAL FEREZI Für 4 Personen

Aufwand gering
40 Minuten

600 g Reis (Rohgewicht)
1/2 Gemüsezwiebel
1 große Tomate
1 Paprika
1,2 kg Hähnchenbrust (vorgegart)
3 Knoblauchzehen
Pflanzenöl
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
Gewürz-Currysauce
(im Original selbstgemacht)
Ingwer
Chili
Garam Masala
Koriander (frisch)
Salz

ZUTATEN



ZUBEREITUNG

Den Reis waschen und in reichlich Salzwasser für circa 20 Minuten kochen. Die Hähnchenbrust in gleich große Stücke schneiden.

Zwiebeln, Tomaten und Paprika in feine Streifen schneiden und circa 5 Minuten in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen.

Knoblauch fein hacken. Knoblauch, Kreuzkümmel und Hähnchenbrust zum Gemüse geben. Mit Chili, Salz und Garam Masala abschmecken. Gewürz-Currysauce zugeben und alles für circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit etwas Ingwer und fein geschnittenem Koriander servieren.

30

Ochi

DER TEMPERAMENTVOLLE

„
Wenn du das probiert hast,
wirst du immer wieder
herkommen.“

Im großen Bogen fliegen fünf Scampis in die heiße Pfanne. „Das wird so lecker“, ruft Ochi, laut lachend, während er schon am nächsten Tapasgericht werkelt. Schnell noch den Ziegenkäse aus dem Kühlschrank holen, Rosmarin zupfen und Babyfeigen schneiden. Mit fliegenden Händen, so scheint es dem unbeteiligten Zuschauer, kocht er, Handgriff um Handgriff – schon tausend Mal geübt. Vielleicht vier Quadratmeter – mehr Platz bietet die Küche in „Ochi’s BARcelona“ nicht. Für ihn aber ist sie wie sein eigenes Universum, voller Geschmackswelten.

Seine Liebe zum Kochen lebt Ochi, möchte sie am liebsten herausbrüllen, so scheint es. „Wenn du das probiert hast, wirst du immer wieder herkommen“, sagt er über seine Scampi-Spezialität nicht ohne den nötigen Stolz. Er habe sie schon im Elternhaus vorgelebt bekommen, die Kochleidenschaft. Früh schaute er der Familie beim Kochen zu und half, wo er konnte.

Aufgewachsen ist der Mann, der seinen Vornamen nicht besonders mag und deshalb seit jeher nur bei seinem Nachnamen „Ochi“ genannt wird, im spanischen Barcelona. In den 70er-Jahren zog es ihn erstmals für eine Ausbildung zum Elektroschiffsbauer nach Deutschland. „Das war Zufall“, sagt er über die Wahl Deutschlands als Ausbildungsort,

denn damals war längst noch nicht absehbar, dass er einmal in Lüneburg leben und arbeiten würde.

Vier Jahre blieb er, lernte die deutsche Sprache und Mentalität kennen und merkte schließlich, dass „alleine im Schiffsbau zu arbeiten, nichts für mich war“. Er wollte mit Menschen zusammenarbeiten, ihr Gastgeber sein, Freunde um sich haben, „und seitdem bin ich Gastronom“, erinnert er sich. So kehrte Ochi nach Barcelona zurück und eröffnete eine kleine Strandbar an der Costa Brava. Im Sommer bewirtete er Touristen, im Winter schaute er Freunden, die eigene Restaurants führten, über die Schulter, arbeitete in zahllosen Küchen und lernte mehr über die Kunst des Kochens. —>



Ochi's Barcelona
Lüneburg



„
Hier bin ich
inzwischen angepflanzt,
wie ein Baum.
“



Es war das Jahr 1993, jenes Jahr, in dem Bill Clinton amerikanischer Präsident, der Europäische Binnenmarkt Realität und die deutschen Postleitzahlen fünfstellig wurden, als sich auch in Ochis Leben etwas ändern sollte. In seiner Strandbar lernte er eine Lüneburgerin kennen, seine spätere Frau. „Ich bin also der Liebe wegen hierhergekommen“, sagt er heute. Die ersten Jahre führten sie eine Fernbeziehung, doch nach der Geburt der gemeinsamen Tochter 1995, verkaufte Ochi die Strandbar und kam nach Lüneburg. Zunächst arbeitete er im damaligen Restaurant Lilienthal, später im Golf-Ressort St. Dionys, bevor er ein eigenes Bistro in Hamburg eröffnete. Dann, 2009, verwirklichte er endlich den Traum von seinem eigenen Restaurant in Lüneburg.

Die Tür zu „Ochi’s BARcelona“ wird aufgedrückt, eine Frau tritt vorsichtig herein. „Ich wollte nur fragen, ob ich für morgen Abend noch einen Tisch reservieren kann“, fragt sie, etwas verschüchtert. Eine Idee, die viele hatten – das Reservierungsbuch ist voll. Wie die Küche, ist auch der Gastraum von Ochi’s Restaurant klein und beschaulich. „Ich wollte hier besondere Gäste haben und nicht nur die ganzen Betrunkenen am Wochenende“, sagt er. Manch ein Gast kommt fünf Mal die Woche, sie alle kennen seine Geschichte, sagt Ochi und schmunzelt. Seine Gäste, sie seien wie Freunde, erklärt er:

„Ich habe sie alle ins Herz geschlossen. Das ist Lüneburg. Eine tolle Stadt. In einer anderen Stadt wäre ich vielleicht nicht so lange geblieben, aber hier bin ich inzwischen angepflanzt, wie ein Baum.“

Eigentlich habe er schon aufhören wollen mit den 15-Stunden-Tagen, die nur für ein gemeinsames Mittagessen mit der Familie Freizeit bieten. „Aber durch meine Gäste mache ich noch ein bisschen weiter“, sagt er. „Solange ich die Leidenschaft noch habe, bleibe ich dabei. An dem Tag, an dem ich die Lust verliere, gebe ich den Laden ab“, erklärt er und spricht vom Ruhestand in Spanien, während seine Gäste hoffen dürfen, dass es bis dahin noch sehr lange dauert. ✕



TAPAS

GRATINIERTER ZIEGENKÄSE MIT BABYFEIGEN,
GEBACKENER SCHAFSKÄSE IN NUSSKRUSTE &
SCAMPI IN KNOBLAUCHÖL MIT CHERRYTOMATEN

Für 4 Personen

Aufwand mittel
30 Minuten



GEBACKENER
SCHAFSKÄSE IN
NUSSKRUSTE

ZUTATEN
4 fingerdicke Scheiben Schafskäse
etwas Honig
Johannisbeermarmelade
Pflanzenöl
Zum Panieren:
Mehl
Eigelb
fein gehackte Haselnüsse

ZUBEREITUNG
Den Schafskäse zunächst in Mehl, dann in Eigelb und anschließend in der Haselnusspanade wenden. Die Panade gut festdrücken. Den Käse bei 180 Grad in Pflanzenöl frittieren, bis die Kruste eine goldbraune Farbe annimmt. Den Käse mit etwas Honig verfeinern und mit Johannisbeermarmelade servieren.

GRATINIERTER
ZIEGENKÄSE MIT
BABYFEIGEN

ZUTATEN
4 große Scheiben Ziegenweichkäse
4 kleine Zweige Rosmarin
4 Babyfeigen
4 TL Honig

ZUBEREITUNG
Den Ziegenweichkäse in eine feuerfeste Backform geben. Die Babyfeigen halbieren und auf den Käse legen. Den Käse mit Rosmarin garnieren und jeweils mit etwas Honig verfeinern. Den Käse bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen gratinieren, bis er eine goldgelbe Farbe annimmt.

SCAMPI IN
KNOBLAUCHÖL MIT
CHERRYTOMATEN

ZUTATEN
15 bis 20 Scampi
15 Cherrytomaten
9 Knoblauchzehen
Olivenöl
Kräuteröl
Chiliöl
1 Bund Petersilie
Weißwein
Salz

ZUBEREITUNG
Die Scampi leicht salzen in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Cherrytomaten halbieren, Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und beides in die Pfanne geben. Nach Belieben Kräuteröl, Chiliöl und etwas Weißwein dazu geben. Petersilie fein hacken und ebenfalls in den Sud geben.

Alle 30

Ammar Alsayed Ahmad
Lüneburg
ammar-asa@hotmail.com
Nº 08 —> S. 42

Alexander Korte
Zum alten Brauhaus
Grapengießerstraße 11
21335 Lüneburg
04131 721277
Nº 01 —> S. 08

André Schneider
Schneider's am Wasserturm
Am Wasserturm 15
21335 Lüneburg
04131 6039391
Nº 16 —> S. 78

Arcangela Varesano
Einzigartig —
Das kleine Hotel im Wasserviertel
Lünertorstraße 3
21335 Lüneburg
04131 4006000
Nº 02 —> S. 14

Barakat Ido Rasho
Zum alten Brauhaus
Grapengießerstraße 11
21335 Lüneburg
04131 721277
Nº 14 —> S. 70

**Christian Behning
& Henriette Dufresne**
Das Alte Haus
Bahnhofstraße 1
29479 Jameln
05864 608
Nº 21 —> S. 102

Dogan Kuzgun
Schloss Lüdersburg
Lüdersburger Str. 21
21379 Lüdersburg
04139 69700
Nº 15 —> S. 74

Familie De Flaviis
Trattoria De Flaviis
Am Stintmarkt 2
21335 Lüneburg
04131 709888
Nº 19 —> S. 92

Gabriele Penserini
Ristorante Osteria
Hauptstraße 2
21335 Lüneburg
04131 789227
Nº 07 —> S. 36

Hatem Khater
Khater's Korner
Am Berge 16
21335 Lüneburg
04131 7091400
Nº 03 —> S. 18

Henry Neubert
95 Grad – Kochschule
Pulverweg 6
21337 Lüneburg
04131 2195899
Nº 20 —> S. 98

Markandu Rasakumar
Mälzer Brau- und Tafelhaus
Heiligengeiststraße 43
21335 Lüneburg
04131 47777
Nº 28 —> S. 134

Martin Herzog
Zum Alchimisten
Auf der Kalten Hude 4
21385 Amelinghausen
04132 939106
Nº 10 —> S. 50

Matthew Zigah
Esszimmer Lüneburg
Rackerstraße 7
21335 Lüneburg
04131 7211332
Nº 13 —> S. 64

Michael Röhm
Röhms Deli
Heiligengeiststraße 30
21335 Lüneburg
04131 24160
Nº 23 —> S. 112

Mike Disklakis
Cafe Frappé
Schröderstraße 14
21335 Lüneburg
04131 4099947
Nº 09 —> S. 46

Mina-Mohazzab Masoumi
o,75 Winebar & Eatery
Ritterstraße 12
21335 Lüneburg
04131 6030158
Nº 25 —> S. 120

Ochi
Ochi's Barcelona
Lüner Str. 6-7
21335 Lüneburg
04131 2847597
Nº 30 —> S. 144

Oliver Barda
Die Wohnküche
Breite Str. 36
21354 Bleckede
05852 3900396
Nº 12 —> S. 60

Peter Kweya
Romantik Hotel Bergström
Bei der Lüner Mühle
21335 Lüneburg
04131 3080
Nº 05 —> S. 28

Philipp Rzcha
VISCVLE Kitchen & Bar
Salzstraße Am Wasser 3 - 5
21335 Lüneburg
04131 2840395
Nº 27 —> S. 130

Salvatore Vinci
Da Salvo
Marcus-Heinemann-Straße 48
21337 Lüneburg
04131 81262
Nº 11 —> S. 56

Sasan Khojandi
Esszimmer Lüneburg
Rackerstraße 7
21335 Lüneburg
04131 7211332
Nº 18 —> S. 88

Sascha Engelmann
FRIDOs Wine & Coffee
Schröderstraße 9
21335 Lüneburg
04131 225511
Nº 24 —> S. 116

Thomas Guhl
Steakhaus zur Alten Schmiede
Bardowicker Str. 25
21335 Lüneburg
04131 38156
Nº 04 —> S. 22

Tim Bramstedt
EDEKA Bergmann
Sülztorstraße 18
21335 Lüneburg
04131 74950
Nº 06 —> S. 32

Tobias Finnern
Baronesse Catering & Events
Marie-Curie-Straße 2
21337 Lüneburg
0800 7000703
Nº 26 —> S. 126

Tul Prasad Roka
Sushibar Lüneburg
Schröderstraße 8
21335 Lüneburg
04131 248348
Nº 22 —> S. 106

Vijay Parkash
India Haus Lüneburg
Heiligengeiststraße 9
21335 Lüneburg
04131 400323
Nº 29 —> S. 140

Winfried Marx
Lüneburg
winfriedmarx@gmx.de
Nº 17 —> S. 84





© 2017 — 1. Auflage

Landeszeitung für die Lüneburger Heide GmbH
Am Sande 18-19
21335 Lüneburg



Fotos & Bildbearbeitung Dan Hannen
Redaktion & Texte Anke Dankers
Gestaltung & Satz Tim Aßmann, Agentur MOJN
Idee & Konzept Karl-Henning Hohmann

Projektierung und Koordination
Dan Hannen, Thomas Grupe
Salzsau ©Silver Tiger FOTOLIA.DE



Druck & Bindung
v. Stern'sche Druckerei GmbH & Co. KG
Zeppelinstraße 24
21337 Lüneburg



Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film,
Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wieder-
gabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Lüneburgs Köche

Sie kommen aus Togo oder Bleckede, sind Neu-Lüneburger oder echte Urgesteine. Sie sehen sich als Handwerker oder Künstler, als Gourmets oder Verfechter der Hausmannskost, doch trotz aller Unterschiede teilen sie alle diese eine Gemeinsamkeit: die Liebe zum Kochen. Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Küchen der Region und erzählt die Geschichten der Menschen, die meistens hinter dicken Türen und schweren Pfannen versteckt bleiben. ×

**DIE GESCHICHTEN DER
LÜNEBURGER KÖCHE**



4027359002284