

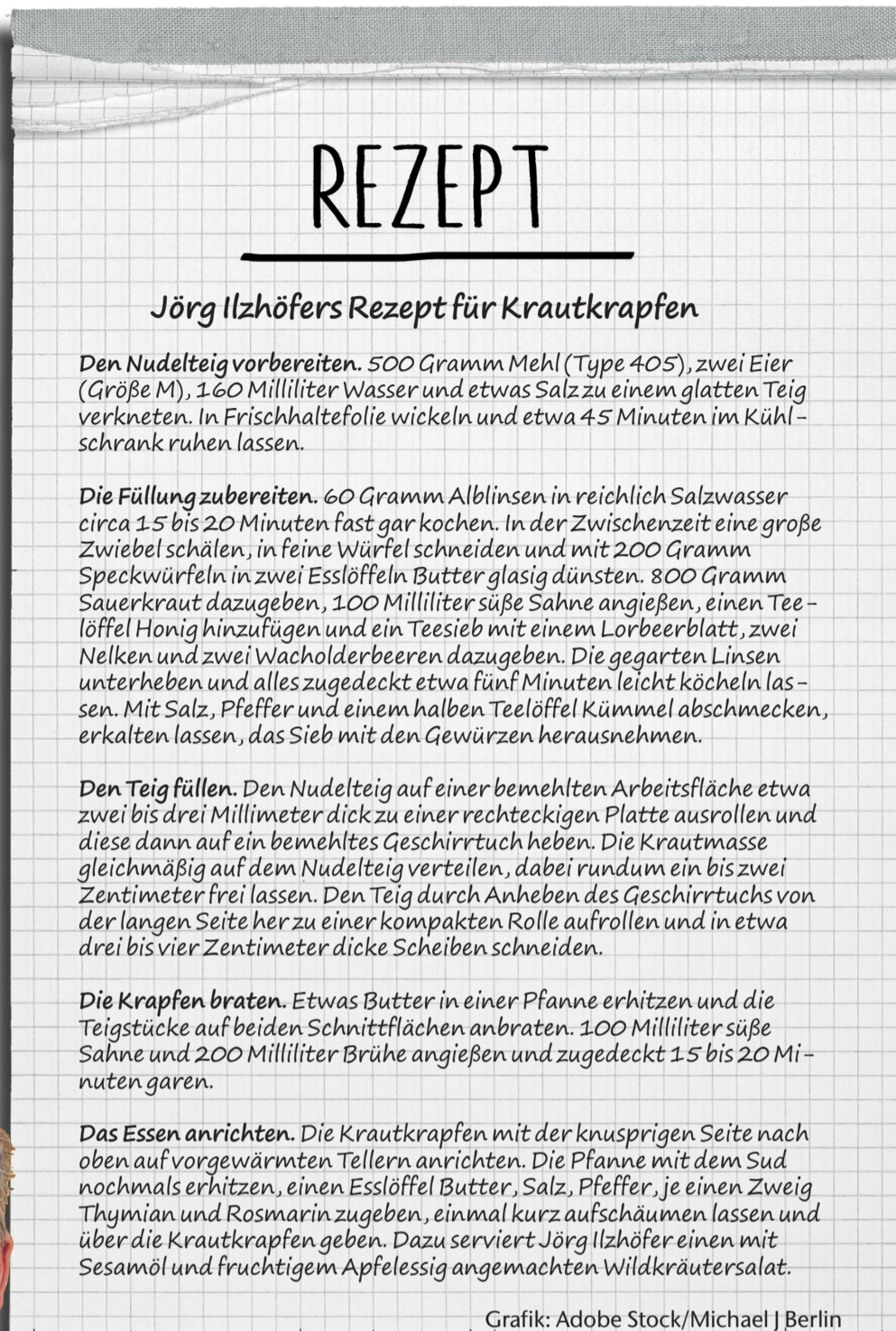
„Eine ehrliche Küche“

Esslingen: Jörg Ilzhöfer hat ein Kochbuch mit schwäbischen Rezepten veröffentlicht

Von Gaby Weiß

Die schwäbische Küche ist ja eher bodenständig, doch durch die geografische Größe des Schwäbischen auch wieder hochinteressant: Württemberg bis zum Bodensee, das Allgäu, Bayrisch-Schwaben und der Einfluss aus Vorderösterreich. Das ist eine ehrliche, handwerklich besondere Küche mit vielen Einflüssen von bäuerlich über bürgerlich bis herrschaftlich und königlich.“ Dass man diese Traditionen hochhalten und sie gleichzeitig pfiffig an heutige Gepflogenheiten und Geschmäcker anpassen kann, das zeigt der Esslinger Koch Jörg Ilzhöfer. Jetzt hat der überzeugte Schwabe, Chef einer Kochschule und SWR-4-Radiokoch, ein Buch veröffentlicht, in dem er die oft ganz einfachen kulinarischen Genüsse seiner Heimat modern interpretiert: „Ilzhöfer kocht schwäbisch“ (Belsar-Verlag, 20 Euro).

Auf 125 Seiten gibt es da zum Vesper Zwirbelbrot, Tafelspitzsülze oder Deien. Fürs Mittagessen empfiehlt er gebrannte Grießsuppe, Saure Nieren oder eine schwäbische Lasagne mit Brät-, Hack- und Spinatfüllung. Zu besonderen Anlässen serviert er ein Rieslingschaum-Süppchen oder Lammkoteletts. Wiederentdeckt hat Ilzhöfer den „Schwarzen Brei“, für den das Korn vor dem Mahlen dunkel geröstet wird. „Dieses spezielle Musmehl aus Weizen und Dinkel gibt es jetzt wieder. Und wenn es nach dem Krieg hieß ‚Esst, wir haben nichts anderes‘, dann bereiten wir das heute sehr lecker zu: Mit einer frisch angesetzten Gemüsebrühe, etwas Albergkäse, frischem Speck, ein bisschen Grün und gebratenen Zwiebeln obendrauf.“ Natürlich darf auch die Maultasche nicht fehlen. Ilzhöfer verriet da ganz nebenbei, wie auch Menschen mit zwei linken Händen „Herrgottscheißerle“, die das



Den Nudelteig vorbereiten. 500 Gramm Mehl (Type 405), zwei Eier (Größe M), 160 Milliliter Wasser und etwas Salz zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und etwa 45 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Füllung zubereiten. 60 Gramm Alblinsen in reichlich Salzwasser circa 15 bis 20 Minuten fast gar kochen. In der Zwischenzeit eine große Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit 200 Gramm Speckwürfeln in zwei Esslöffeln Butter glasig dünsten. 800 Gramm Sauerkraut dazugeben, 100 Milliliter süße Sahne angießen, einen Teelöffel Honig hinzufügen und ein Teesieb mit einem Lorbeerblatt, zwei Nelken und zwei Wacholderbeeren dazugeben. Die gegarten Linsen unterheben und alles zugedeckt etwa fünf Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem halben Teelöffel Kümmel abschmecken, erkalten lassen, das Sieb mit den Gewürzen herausnehmen.

Den Teig füllen. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa zwei bis drei Millimeter dick zu einer rechteckigen Platte ausrollen und diese dann auf ein bemehltes Geschirrtuch heben. Die Krautmasse gleichmäßig auf dem Nudelteig verteilen, dabei rundum ein bis zwei Zentimeter frei lassen. Den Teig durch Anheben des Geschirrtuchs von der langen Seite her zu einer kompakten Rolle aufrollen und in etwa drei bis vier Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Die Krapfen braten. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Teigstücke auf beiden Schnittflächen anbraten. 100 Milliliter süße Sahne und 200 Milliliter Brühe angießen und zugedeckt 15 bis 20 Minuten garen.

Das Essen anrichten. Die Krautkrapfen mit der knusprigen Seite nach oben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Pfanne mit dem Sud nochmals erhitzen, einen Esslöffel Butter, Salz, Pfeffer, je einen Zweig Thymian und Rosmarin zugeben, einmal kurz aufschäumen lassen und über die Krautkrapfen geben. Dazu serviert Jörg Ilzhöfer einen mit Sesamöl und fruchtigem Apfelessig angemachten Wildkräutersalat.

Grafik: Adobe Stock/Michael J Berlin

Fleisch im Nudelteig verstecken, gleichmäßig hinbekommen. „Früher waren viele schwäbische Rezepte ganz ohne Fleisch, weil die Leute nichts hatten und sich Fleisch nur an Sonntagen leisten konnten“, erklärt der

Koch, der zu vielen Rezepten auch eine vegetarische Variante aufzeigt. Und vehement plädiert der Küchenprofi fürs Selbermachen und erklärt im Buch, wie sich auch zuhause Butter, Käse, Ketchup, ja sogar Bratwürste selber machen lassen.

Zu den besonderen Stärken der schwäbischen Küche zählt Jörg Ilzhöfer, dass in den Küchen immer schon alles verwertet wurde: „Das, was wir heute als ‚from nose to tail‘ bezeichnen, war in den auf dem Land meist ärmlichen Regionen schon seit Hunderten von Jahren normal.“ Und er bewundert an dieser Regionalküche „die fast perfekte Mischung von Produkten aus dem Garten und vom Acker mit einer in den letzten Jahren gelungenen Wiederaufzucht von alten Rassen wie dem Schwäbisch Hällischen Landschwein oder neu dem ‚Staufen-Fleisch‘“. Ilzhöfer, der gepachtete Felder von einem Landwirt bestellen lässt, bricht eine Lanze für regionale Ware: „Das bedeutet Frische, Qualität und das Wissen, wo es herkommt.“

Kennengelernt hat er die klassische schwäbische Familienküche zuhause bei

seiner Mutter, im Esslinger „Dickenturm“ hat er während seiner Lehre die notwendigen Handwerkstechniken von der Pike auf gelernt: „Spätzle schaben, Siedfleisch ansetzen, Kalbsblankett zubereiten, Kartoffelsalat machen.“ Ob im Stuttgarter Sternrestaurant, bei den Wagner-Festspielen, in Düsseldorf, Hamburg oder im Schloss Solitude – auf all seinen Stationen als Koch und Küchenleiter hatte Jörg Ilzhöfer schwäbische Gerichte auf der Karte. Und während seines betriebswirtschaftlichen Studiums hat er seine Kommilitonen schwäbisch bekocht. Die schwäbischen Kochkurse, die er erst am Esslinger Hafenmarkt, seit 2018 bei Tritschler am Stuttgarter Marktplatz anbietet, sind blitzschnell ausgebucht: „Da kommen Jung und Alt, und da kommen Schwaben, die reing’schmeckte Freunde mitbringen. Einem Hannoveraner beim Schaben von Spätzle zuzuschauen macht besonders viel Spaß“, grinst er.

In seinen Kursen und im Kochbuch macht Jörg Ilzhöfer deutlich, wie sich schwäbische Gerichte aufpeppen lassen, wenn er etwa den Rostbraten nach dem Anbraten kurz in einer Gewürzbutter mit Thymian, Rosmarin, Zwiebeln, Knoblauch, Vanille und Zitronenschale ziehen lässt. Der Fokus heute liege auf der Qualität: „Für den Gaisburger Marsch nahm man früher gern irgendein Siedfleisch aus dem Regal hinten links, heute nimmt man einen Tafelspitz, setzt ihn in einer Brühe mit einer gespickten Zwiebel kalt auf, packt gute Kartoffeln und Karotten dazu und krönt das Ganze mit einem Stückchen braune Nussbutter.“ Der Ofenschlupfer kommt nicht mehr als zwar leckerer, aber ziemlich undefinierbarer Mischmasch daher, sondern adrett geschichtet mit karamellisierten Apfelstückchen. „Ein bisschen pfiffiger, ein bisschen bekömmlicher, ein bisschen frischer, das macht wieder neugierig auf die schwäbische Küche“, beobachtet er in seinen Kursen. Dort erfährt er auch, dass viele Menschen mit der regionalen Küche ihrer Eltern und Großeltern

vor allem Geborgenheit und Gemeinschaft verbinden. Und er betont, dass die Schwaben völlig zu Recht stolz auf ihre Küche sein dürfen: „Heute kriegt man alles von überall her und zu jeder Zeit. Das ist eine wunderbare Bereicherung. Aber das thailändische Essen, das wir hier kriegen, das schmeckt nie genau so wie in Thailand an der Straßenecke. Aber wir haben hier das Original der schwäbischen Küche: Wir beherrschen das Handwerk, wir haben frische regionale Zutaten, wir stecken Liebe und Aufmerksamkeit hinein.“

Was wir heute als ‚from nose to tail‘ bezeichnen, war auf dem Land schon seit Hunderten von Jahren normal.

Jörg Ilzhöfer

Betrug getarnt als Glasfaserprojekt

Esslingen - Seit einigen Tagen treiben Betrüger ihr Unwesen in Esslingen. Unter anderem in der Palmstraße soll es zu mehreren Vorfällen gekommen sein. Die Esslinger Wohnungsbau GmbH (EWB) warnte ihre Bewohner in einem offenen Brief. Demnach klingeln zwei Männer an Haustüren und geben sich als Angestellte der Telekommunikationsunternehmen Vodafone oder 1&1 aus. Sie wollen Bewohnern Verträge zur Verlegung von Glasfaserkabeln andrehen und dadurch an deren Bankverbindungen gelangen. Die Männer behaupten, alles mit der EWB abgestimmt zu haben. In der Mitteilung wird dazu aufgerufen, bei solchen Vorfällen die Polizei zu kontaktieren. Eine Beschreibung der Männer liege nicht vor. (jds)

Keine Weiterfahrt für Schrottauto

Esslingen - Die Polizei prüft zunehmend die Verkehrssicherheit von Fahrzeugen. So ist am frühen Freitagmorgen der Pkw eines 34-Jährigen auf der B10 durch seinen röhrenden Auspuff einer Streife aufgefallen. Die Beamten loteten den in Richtung Göppingen fahrenden Wagen an der Ausfahrt Pliensauvorstadt von der Bundesstraße, um ihn zu untersuchen. Dabei entdeckten sie, dass Schalldämpfer ausgebaut waren. Zudem waren die Reifenprofile teilweise bis auf das Gewebe abgefahren. Der Wagen wurde einem Experten vorgeführt, der viele weitere Mängel wie verschlissene Bremscheiben, fehlende Radschrauben und einen undichten Tank feststellte. Der Wagen wurde aus dem Verkehr gezogen. (red)

WhatsApp-Chat mit Nicolas Fink

Esslingen - Nicolas Fink, Esslinger Landtagsabgeordneter und Stadtrat (SPD), lädt am Montag, 3. Februar, zur Bürgersprechstunde per WhatsApp ein. Fink antwortet in dem Messengerdienst von 10 bis 12 Uhr auf Bild-, Text- und Sprachnachrichten an 0157/30706853. Anrufe sind nicht möglich. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen von WhatsApp. (red)

Esslinger Tagebuch

Musikverein Wäldenbronn

Zum Frühschoppen mit traditioneller Blasmusik und jazzigen Klängen lädt der Musikverein Wäldenbronn am Sonntag, 2. Februar, ab 11 Uhr in die Hohenkreuzhalle ein. Dazu gibt es Weißwürste, Gulaschsuppe und Wraps. Der Eintritt ist frei, um Spenden für das Bürgerbus-Projekt wird gebeten.

Evangelische Kirchengemeinde Zell

Die Kinderkirche in Zell beginnt am Sonntag, 2. Februar, um 9.50 Uhr.

Münster St. Paul

In der abendlichen Eucharistiefeier im Münster St. Paul am Sonntag, 2. Februar, singt um 19 Uhr die Schola Gregoriana unter Leitung von Felix Muntwiler die Propriumsgesänge des vierten Sonntags im Jahreskreis „Laetetur cor“ sowie die „Missa de angelis“.



Der Esslinger Jörg Ilzhöfer – überzeugter Schwabe, Chef einer Kochschule und Radiokoch – hat ein Kochbuch geschrieben: „Ilzhöfer kocht schwäbisch“. Foto: Gaby Weiß