

Blickpunkt: Die Corona-Pandemie sorgt dafür, dass mehr zuhause gekocht wird



„Vernünftig sein, daheim bleiben, selber kochen“

Esslingen: Kochschulen-Chef Jörg Ilzhöfer weiß, wie jeder mit ein paar Ideen abwechslungsreiche Mahlzeiten auf den Tisch bringen kann



Jörg Ilzhöfer ermuntert dazu, wieder selbst zu Küchenmesser, Kochlöffel, Topf und Pfanne zu greifen. Fotos: Gaby Weiß und dpa

Von Gaby Weiß

Kein Gang in Kantine oder Mensa, keine Verabredung mit Freunden im Restaurant, kein schneller Ausflug zur Imbiss-Bude – das Kontaktverbot in Zeiten von Corona sorgt dafür, dass viel häufiger zu Hause gekocht und gegessen wird als sonst. Wer die ewige Tiefkühlpizza satt hat, wer den Geschmack von Tütensuppen und Dosenintopf über hat und wer Nudeln mit Tomatensauce nicht mehr sehen, geschweige denn essen mag, wird notgedrungen in diesen Tagen selbst zum Kochlöffel greifen müssen. Dass man sich auch lediglich mit Grundkenntnissen am Herd lecker, vernünftig und abwechslungsreich ernähren kann, davon ist Jörg Ilzhöfer überzeugt. Der gelernte Koch und Chef einer Kochschule am Stuttgarter Marktplatz (die derzeit Corona-bedingt ihr Kursprogramm ausgesetzt hat) weiß, dass gerade in Zeiten von Unsicherheit und Krise gutes Essen wichtig ist. Er verrät einige Rezept-Ideen, die zeigen, dass sich auch mit vermeintlich unspektakulären Zutaten wie Nudeln und Kartoffeln pfiffig kochen lässt, indem man clever kombiniert, was Küchenschrank und Keller so herbeibringt.

Balsam für die Seele

Selbst kochen macht nicht nur satt: „Zuhause kochen hat immer etwas Gemeinschaftliches: Man werkelt zusammen in der Küche. Die Kinder dürfen die Karotten schälen, in Scheibchen schneiden oder vielleicht sogar kleine Herzen ausstechen. Und dann freuen sie sich wie Bolle, wenn man das Gemüse mit ein bisschen Olivenöl und Puderzucker in den Ofen gibt und leicht karamellisieren lässt“, weiß Jörg Ilzhöfer. Außerdem habe die Arbeit in der Küche auch etwas Friedliches: „Kochen und Essen waren schon immer, auch in den schwersten Zeiten, der Moment des Tages, in dem es dann doch heimelig wurde und man wenigstens kurz zur Ruhe gefunden hat. Und auch heute ist dabei der ganze Toilettenpapier-Wahnsinn wenigstens für kurze Zeit vergessen.“ Augenzwinkernd ergänzt der leidenschaftliche Koch: „Man kann ja beim Schnippeln und Brutzeln auch einen genusslichen Küchenwein trinken.“ Und er verrät, dass er selbst sich beim gemütlichen Kochen ab und zu „einen mit einem kleinen Schluck Eierlikör verfeinerten Küchenkakao“ gönnt: „Das entspannte Kochen ist Balsam für die Seele: Man nimmt sich die Zeit fürs gemeinsame Arbeiten in der Küche. Man deckt den Tisch schön. Man genießt zusammen. Und hinterher streicht man sich mit einem wohligen Gefühl über den vollen Bauch und beschließt: Die Küche machen wir erst morgen sauber.“

Kochen und Essen waren schon immer der Moment, in dem man wenigstens kurz zur Ruhe gefunden hat.

Einige wenige Komponenten, gute Zutaten und viel Liebe – mehr braucht es wirklich nicht.

chen und wieder mal selber zum Kochlöffel greifen. „In unserer Kochschule merken wir deutlich, dass Kinder genau das nachmachen, was Eltern und Großeltern ihnen vorleben.“ Natürlich wisse er, dass viele berufstätige Eltern unter der Woche keine Zeit für gemeinsame Koch-Aktionen mit dem Nachwuchs haben: „Aber man könnte doch samstags abends oder sonntags einen festen Termin ausmachen, bei dem gemeinsam gekocht und dann zusammen gegessen wird: Fangen Sie sonntagmorgens um 10 Uhr an, kochen und braten und backen Sie alle gemeinsam. Setzen Sie sich dann gemütlich zum Mittagessen hin. Und nach diesen drei Stunden mit Spaß und gutem Essen kann jeder wieder seiner Wege gehen.“

Kühlschrank auf und loslegen

Dass auch weniger Geübte auf die Schnelle etwas Gutes für sich kochen können, davon ist Jörg Ilzhöfer, der jüngst ein Kochbuch mit schwäbischen Rezepten veröffentlicht hat, überzeugt: „Den Kühlschrank aufmachen und gucken, was da ist. Kartoffeln und Nudeln hat jeder daheim, da kann jeder etwas draus machen. Einfache Grundrezepte lassen sich nach Lust, Laune und dem Stand der Vorräte variieren und aufpeppen. Es braucht dazu überhaupt nicht viel. Es braucht vor allem keinen Schnickschnack: Keiner braucht in diesen Zeiten zwölf verschiedene Aromen und 35 Tupfen von irgendwas drumherum: Wenige Komponenten, gute Zutaten und viel Liebe, mehr braucht es nicht, das macht satt, schmeckt und wärmt die Seele.“




Ein italienischer Klassiker in leckeren Variationen


Nudeln alla Carbonara verfeinert mit Kirschtomaten, Urkarotten oder Salbei


Das Grundrezept

Für vier Personen 400 Gramm Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser (auf vier Liter Wasser vier gestrichene Teelöffel Salz) bissfest kochen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, etwas Nudelwasser in den Nudeln zurücklassen und etwa 300 Milliliter Nudelwasser auffangen und beiseite stellen. 20 Gramm Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, 80 Gramm in Würfel oder Streifen geschnittenen Speck darin kurz anbraten, etwa fünf Esslöffel vom Nudelwasser dazugeben, vom Herd nehmen und den Speck in der Pfanne ziehen lassen. Aus fünf Eigelben und 200 Gramm frisch geriebenem Parmesankäse eine gleichmäßige Masse rühren. Diese mit etwa 100 Millilitern heißem Nudelwasser schnell verrühren, damit das Eigelb-Parmesan-Gemisch nicht gerinnt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun zuerst die Speck-Mischung vorsichtig unter die abgeseigten und abgetropften Nudeln unterheben und dann die Eigelb-Parmesan-Mischung unterarbeiten. Wer die Carbonara geschmeidiger mag, gibt noch etwas heißes Nudelwasser hinzu, wer die Masse lieber kompakter haben möchte, fügt noch mehr frisch geriebenen Parmesan dazu.

Die Variationen

 Kirschtomaten waschen und halbieren, auf ein Backblech legen, Olivenöl, Thymian, Rosmarin, eine geschälte und in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe hinzugeben, mit etwas Puderzucker, Salz und Pfeffer bestreuen und das Ganze für etwa drei Stunden bei 80 Grad Heißluft im Backofen langsam garen. Dann diese karamellisierten Kirschtomaten unter die Carbonara-Nudeln heben.

 Oder dünne Urkarotten sauber waschen und der Länge nach vierteln. Wie die Kirschtomaten im Backofen karamellisieren und in einem Carbonara-Nudelnest anrichten.

 Oder die Blätter von frischem Salbei in einer Pfanne mit etwas leicht aufgeschäumter Butter schwenken, salzen, pfeffern und anschließend die Blätter und die Salbeibutter über das Nudelgericht geben.

 Oder in einer heißen Pfanne in ein wenig Butter einige dünne Scheiben Frühstücksspeck richtig schön kross braten. Diese dann auf den Nudeln anrichten und mit der ausgegessenen Speckbutter begießen. gw




Kartoffelpüree mal anders


Kartoffelbrei lässt sich mit Käse, Champignons, Roter Bete oder Meerrettich aufpeppen

Das Grundrezept

Für vier Portionen 400 Gramm Kartoffeln (eine vorwiegend festkochende oder mehlig kochende Sorte) waschen, schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser weich kochen. Die Kartoffelwürfel abgießen, kurz auf dem Herd ausdampfen lassen, bis sie ganz trocken sind, und sofort durch eine Kartoffelpresse geben oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die gekochten Kartoffeln besser nicht mit dem Stabmixer pürieren, sonst wird die Masse zäh wie Kleister. 120 Milliliter süße Sahne einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, frisch gehacktem Thymian, Rosmarin und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen und unter die Kartoffelmasse arbeiten. 80 Gramm weiche Butter unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, bis sie bernsteinfarben ist und einen leicht nussigen Duft hat. Auch diese „braune Nussbutter“ unter das Püree arbeiten und nach Geschmack noch einmal würzen. Wer mag und die zusätzlichen Kalorien nicht scheut, kann zusätzlich noch etwas leicht angeschlagene süße Sahne unterheben.


Die Variationen


 150 Gramm Frühlingszwiebeln in etwa fünf Millimeter dicke Ringe schneiden und in einer heißen Pfanne in zwei Esslöffeln Olivenöl golden andünsten und unter das Püree mischen.


 Wer keinerlei Figurprobleme hat, kann 300 Gramm weiche Butter nach und nach unter die gekochte und gestampfte Kartoffelmasse arbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.


 Ebenfalls lecker und üppig wird das Kartoffelpüree, wenn man unter die gekochten und gestampften 400 Gramm Kartoffeln 100 Milliliter süße Sahne, 50 Gramm Butter und 60 Gramm Sauerrahm unterhebt.

 Herzhaft schmeckt der Kartoffelbrei, wenn man unter das Grundrezept 100 Milliliter Sahne und 100 Gramm gewürfelte französische Weichkäse Vacherin-Mont-d'Or unterhebt.

 Und für eine weitere Variation brät man Champignons in Scheiben in etwas Butter an und arbeitet sie unter das Püree oder gibt sie obendrauf.

 Besonders würzig wird das Ganze, wenn man unter das Grundrezept einen oder zwei Esslöffel milden Sahnemeerrettich unterhebt und dazu Gemüse serviert, das mit Olivenöl im Ofen geschmort wurde.

 Lecker und farblich interessant wird es, wenn man das Grundrezept mit gekochter und ebenfalls durch die Presse gedrückter Roter Bete vermischt.

 Fein schmeckt das Kartoffelpüree auch, wenn man es zusätzlich noch mit 100 Gramm frisch geriebenem Parmesankäse vermischt. gw



Kochen mit ganz viel Zeit

Ein Boeuf Bourguignon schmurgelt mehrere Stunden im Topf vor sich hin

Und für alle diejenigen, die jetzt ganz viel Zeit und Muße haben, zuhause zu kochen, und die in diesen Tagen sich und ihre Lieben einmal nach allen Regeln der französischen Küchenkunst verwöhnen möchten, verrät Jörg Ilzhöfer noch das Rezept für Boeuf Bourguignon.

Fleisch und Gemüse anbraten. Für vier Portionen brät man 800 Gramm in Würfel geschnittenes Rindfleisch, das sich zum Schmoren eignet, in mehreren kleinen Portionen nacheinander in Butterschmalz an. In einem großen zweiten Topf wird ebenfalls in etwas Butterschmalz ein Esslöffel Puderzucker unter Rühren karamellisiert, dann gibt man zwei große geschälte und gewürfelte Zwiebeln, zwei geschälte und gewürfelte Karotten und eine kleine geschälte und gewürfelte Sellerieknolle hinzu und brät das Gemüse kurz an. Dann eine gewaschene und in Ringe geschnittene Stange Lauch, und zwei Minuten später vier Esslöffel Tomatenmark dazugeben und mitbraten.

Ablöschen und einkochen. Das Gemüse mit 250 Millilitern rotem Portwein ablöschen, aufkochen lassen und mit 250 Millilitern Rotwein auffüllen. Die Sauce weiterköcheln lassen, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Dann nochmals 250 Milliliter roten Portwein und 250 Milliliter Rotwein auffüllen und nochmals auf die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend mit etwa einem halben Liter Rinder- oder Gemüsebrühe aufgießen. Die angebratenen Fleischwürfel mitsamt dem Bratensatz, der sich im ersten Topf gebildet hat, zum Gemüse im zweiten Topf dazugeben. Die abgeriebene Schale einer halben Zitrone hinzufügen (nur das Gelbe der Schale verwenden). Ein Lorbeerblatt, eine Nelke und drei Wacholderbeeren in ein Teesieb oder einen Teebeutel einfüllen und hinzufügen.

Schmoren lassen. Fleisch und Gemüse nun etwa drei Stunden lang schmoren lassen, nach und nach noch einmal einen halben Liter Brühe nachfüllen. Um zu prüfen, ob das Boeuf fertig ist, sticht man mit einer dünnen Fleischgabel in einen Fleischwürfel hinein. Wenn er leicht und selbstständig wieder von der Gabel rutscht, ist das Fleisch zart.

Würzen und Fertigstellen. Wer mag, kann die Sauce mit etwas in kalter Flüssigkeit angerührtem Saucenbinder abbinden. Großzügig mit frischem, fein gehacktem Thymian und Rosmarin würzen, noch etwas frisch abgeriebene Zitronenschale hinzufügen und das Gericht mit etwa 30 Gramm frisch geriebener Zartbitterschokolade verfeinern. Dann erst mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit acht dünne Scheiben Frühstücksspeck in einer Pfanne kross anbraten. In einer weiteren Pfanne 40 Gramm Butter mit einem Teelöffel Puderzucker karamellisieren lassen, 200 Gramm geputzte und geviertelte Champignons und 80 Gramm geschälte Perlwiebeln darin anschwitzen.

Anrichten. Das Boeuf Bourguignon in einer großen Schüssel anrichten und die Speck-Champignons-Perlwiebel-Garnitur darüber geben. Dazu schmeckt ein mit frisch abgeriebener Zitronenschale gewürztes Kartoffelpüree. gw

