

# LIVINGIN!

No.5'21

POWERED BY — E&G PRIVATE IMMOBILIEN

DOMESTORY  
Schloss Weitenburg –  
Authentizität ist  
nicht zur Lücke

RY  
Klassik

INKLUSIVE  
MARKTBERICHT  
STUTTGART  
UND REGION  
56



SOCIETY  
Uwe Bogen –  
Empathie statt  
Pandemie!  
26

KITCHEN IMPOSSIBLE  
Jörg Ilzhöfer gewährt  
exklusive Einblicke in  
seine Event-Kochschule  
74

MIT  
GARTEN  
SICHTEN



TEXT — TATIANA EBERHARDT

# VON DER LIEBE ZUM KOCHEN

und Geschmackserlebnissen  
aus'm Ländle



Leckeres SOMMERREZEPT  
ZUM NACHKUCHEN

VOLLBLUT-SCHWABE, Chef einer Koch-  
und SWR-4-Radio-Koch: **JÖRG ILZHÖFER**  
gewährt **EXKLUSIVE EINBLICKE** in  
**EVENT-KOCHSCHULE** und erläutert, was für  
**REGIONALE KÜCHE** und **BIO-LEBENS**

WIRTSCHAFT

nischer Spargel, pralle, aromatische Erdbeeren, feine Radieschen, junger Kohlrabi und knackiger Kopfsalat: Ein Samstagmorgen auf dem Stuttgarter Wochenmarkt im Event-Kochschule zeigt die herrlich bunte Küche kurz vor Sommerbeginn. Jörg Ilzhöfer, Inhaber von ILZHÖFERS Stock des Hauses Tritschler, spaziert über den Platz gemeinsam mit mehreren Personen, die am Kurs vom Wochenmarkt direkt am Marktplatz im vierten Stock des Hauses Tritschler, spaziert über den Platz. „Die Menschen sollen sehen, wie sehr sich ein Besuch des Wochenmarkts lohnt. Man kommt ins Gespräch, tauscht sich aus, erfährt vieles über die Lebensmittel, die hauptsächlich aus'm Ländle kommen. Da kann kein Discounter mithalten“, sagt Ilzhöfer. In seiner Event-Kochschule bietet er mehr als 30 verschiedene Kochkurse an. Unterstützung hat er von zwölf Gastköchen und -köchinnen.

Zum Teil baut der staatlich geprüfte Betriebswirt Ilzhöfer Lebensmittel selbst an. Vieles, was er verarbeitet, stammt zudem von einem Gemüsebauern aus Esslingen, den er seit vielen Jahren kennt: „Der hat Hände wie Radschaukeln vom Schaffe uff'm Feld. Man sieht, wie viel Arbeit er in seine Felder steckt, in welche Kisten die Lebensmittel kommen, wie sie gelagert und geliefert werden. Er identifiziert sich komplett mit seinem Grund und Boden. Das ist vielleicht kein Bio, aber es steckt ein Gesicht hinter, und wir wissen genau, was wir auf's Teller zaubern!“



**„Bio ist mehr als nur ein Siegel“**

Für mich geht daher das Prinzip Bio viel weiter als nur ein auf dem Lebensmittel angebrachtes Bio-Siegel. Es ist eine Grundeinstellung gegenüber sich selbst und dem eigenen Anspruch, auch das gute Gefühl zu wissen, woher ein Lebensmittel stammt. Aber die Marke Demeter ist schon eine große Nummer in Sachen Bio-Qualität“, meint der Koch-Experte, der die Kochschule seit knapp drei Jahren am Stuttgarter Marktplatz führt, davor zehn Jahre in Esslingen. „Wir merken, dass immer mehr Menschen Wert auf gesunde Ernährung legen. Ich begrüße das, weil es ihnen dadurch wichtiger wird, sich bewusst damit auseinanderzusetzen. Dabei ist der Koch, der auch im Radio seine Tipps und Tricks zum Besten gibt, Menschen gerne behilflich. 100 Prozent Aufmerksamkeit aufs Kochen“, so lautet die Philosophie. „Unser Vorteil ist, dass wir schon so lange Kochkurse geben. Mich freut es als Gastgeber – und ich bezeichne mich ganz bewusst so – zu sehen, wie die verschiedensten Menschen in meiner Kochschule zusammenkommen, sich austauschen und tolle Anregungen mit nach Hause nehmen, um in ihre eigene Küche mehr Leben reinzulassen.“

**Regionaler geht es kaum**

Ilzhöfer ist ein großer Fan regionaler Küche und will die Menschen wieder neugierig auf die schwäbische Küche machen – etwa wie ein Rostbraten aufgepeppt werden kann oder ein Gaisburger Marsch das gewisse Etwas verpasst bekommt. Für ihn ist es selbstverständlich, dass alle Lebensmittel komplett zum Einsatz kommen und nichts weggeworfen wird. „Natürlich sind die Begriffe Regionalität und Saisonalität ausgereizt. Meiner Meinung nach ist gut!“ Kennengelernt hat er die klassische schwäbische Familienküche übrigens zu Hause bei seiner Mutter, im Esslinger „Dicken Turm“ hat er während seiner Lehre die notwendigen Handwerkstechniken gelernt.

**Achtsamkeit üben in der Küche**

Kochen habe zudem etwas mit Achtsamkeit zu tun. „Wir leben in schnelllebigen Zeiten, und ich habe das Gefühl, dass man sich viel zu oft für unwichtige Dinge Zeit nimmt, aber beim Thema Essen muss es schnell gehen. Das finde ich bedauernd.“ erklärt der Küchenprofi, der ehrenamtlich im Hospiz Esslingen letzte Essenswünsche erfüllt und dort sieht, wie wichtig es ist, das Essen als einen Moment des Genusses zu präsentieren. Kochen hat für ihn einfach etwas mit Genuss und Sinnlichkeit zu tun: vom Auswählen des Gerichts und dem Einkaufen der Zutaten über die Zubereitung des Gerichts bis zum Genuss nach getaner Arbeit. „Dieses Gefühl ist unbezahlbar“, sagt der Koch-Experte, der sich auf die Sommerküche konzentriert. „Ich empfehle gebratenen Spätzle und Bärlauchhollandaise. Wenn der Spätzle dann zu bieten, wenn der Bärlauchhollandaise leicht nachzumachen.“



# GEBRATENER SPARGEL MIT Flädle

(4 PERS.)



Jörg ILZHÖFER

## Gebratener Spargel

### ZUTATENLISTE

300 G SPARGEL, WEISS, GESCHÄLT, DIE ENDEN UM CA. 1 CM ABGESCHNITTEN

300 G SPARGEL, GRÜN, AB DER MITTE NACH UNTEN GESCHÄLT, DIE ENDEN UM CA. 1 CM ABGESCHNITTEN

1 EL PUDERZUCKER (GESTRICHEN)

1 - 2 EL BUTTER

3 EL BUTTERSCHMALZ

0,1 L BRÜHE (GEFLÜGEL-, RINDER- ODER GEMÜSEBRÜHE)

1 TL HONIG

SALZ, PFEFFER, ABRIB VON ¼ ZITRONE, 1 MSP. VANILLEMARKE

### GEBRATENER SPARGEL

Den Spargel sehr schräg in ca. 5 cm lange Stücke bzw. Scheiben schneiden. Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen, den rohen Spargel hinzugeben und kurz darin angehen lassen. Mit der Brühe ablöscheln und in der Pfanne unter gelegentlichem und vorsichtigem Rühren auf Biss garen, evtl. Flüssigkeit aus der Pfanne abgießen. Die Butter zugeben, schmelzen lassen und mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Vanillemark abschmecken. Wer möchte, kann etwas frisch gehackte Petersilie zugeben.



## Flädlesteig

### ZUTATENLISTE

2 EIER

70 G MEHL, GESIEBT

170 ML MILCH

3 EL MINERALWASSER

1 EL SCHNITTLAUCH, FEIN GESCHNITTEN

SALZ, PFEFFER BUTTERSCHMALZ

### FLÄDLESTEIG

Die Milch mit den Eiern und dem Mineralwasser unter das Mehl geben und gut verrühren. Nun den Schnittlauch unterrühren und den Teig 10 Minuten stehen lassen. Würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne leicht erhitzen, Teig in die Mitte geben und durch langsames Schwanken der Pfanne dünn und gleichmäßig verteilen. Wenn das Flädle auf der Unterseite schön goldgelb ist, wenden und die andere Seite ausbacken. Aus der Pfanne nehmen. Damit sie nicht austrocknen, die Pfannkuchen aufeinanderlegen.

## Bärlauchhollandaise

### ZUTATENLISTE

0,1 L WEISSWEIN

1 SCHALOTTE, GESCHÄLT, HALBIERT

JE 1 NELKE, WACHOLDERBEERE, LORBEERBLATT

1 EL WEISSWEINESSIG

3 EIGELBE

4 - 5 EL BRÜHE

170 G BUTTER, ZERLASSEN, HANDWARM

1 KLEINER BUND BÄRLAUCH, BIS AUF DEN KLEINEN STRUNK AM ENDE IN FEINE STREIFEN GESCHNITTEN

SALZ, PFEFFER, ABRIB VON ¼ ZITRONE, EINIGE TROPFEN WORCESTERSHIRESAUCE, 1 PRISE PUDERZUCKER

### BÄRLAUCHHOLLANDAISE

Den Weißwein gemeinsam mit der halbierten Schalotte, der Nelke, der Wacholderbeere, dem Lorbeerblatt und dem Essig in einen kleinen Topf geben und auf ca. 3 - 4 EL Flüssigkeit einköcheln (reduzieren) lassen. Etwas abkühlen lassen und abseihen.

In der Zwischenzeit die Eigelbe in einer kleinen Schüssel in ein Wasserbad hängen (die Schüssel darf das 1 cm hohe Wasser im Topf nicht beinahe berühren). Die Eigelbe mit dem Weißweinessig und der Brühe langsam und vorsichtig unter Reduktion zugeben und die Mischung schaumig schlagen. Wenn ein gleichmäßiger, fast fester Schaum (KEIN Schmelze) entstanden ist, die Butter in einem feinen Strahl unter stetigem Rühren zugeben. Die Sauce sollte schön glänzen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken.

Die warmen Flädle auf dem Teller anrichten. Die hollandaise daneben anrichten und vorsichtig anrichten.