



GASTRONOMIE GOES BIO DIE „BIOSPITZENKÖCHE“ MACHEN ES VOR ...

Die Oeko-Foire 2009 wartet mit einem besonderen High-Light auf: Mitglieder der Vereinigung der Biospitzenköche werden mehrfach täglich in einer speziellen Kocharena Menüs zubereiten. Auch in Deutschland ist diese Kochvereinigung einmalig, bereitet sie doch eine Gourmetküche aus überwiegend ökologisch erzeugten Lebensmitteln zu!

„De Kéisécker“ stellt die 4 Köche, die an der Oeko-Foire teilnehmen vor: ihre Motivation auf „bio“ umzusteigen und ihre Betriebe. Natürlich findet der Kéisécker-Leser auch die Rezepte zur Oeko-Foire.

2003 taten sich Profiköche und -köchinnen aus verschiedenen Regionen Deutschlands zusammen, um zu zeigen, welche unwiderstehliche Gaumenfreuden die Bio-Küche bietet. „Viele der BIOSpitzenköche waren bereits in Sterne-Restaurants tätig, bis sie sich mit ganzem Herzen der Bio-Küche verschrieben haben. In ihren Restaurants und Betrieben, auf Messen oder bei Kochkursen überzeugen sie mit raffinierten und ausgewogenen Gerichten. Das Projekt ist Teil des Bundesprogramms Ökologischer Landbau, initiiert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbrau-

cherschutz.“ so ist auf der Homepage der Biospitzenköche www.bio-spitzenkoeche.de zu lesen. Auch in Luxemburg werden positivere Kochvorführungen Dank einer Unterstützung des Landwirtschaftsministeriums und der „Administration des Services Techniques de l'Agriculture“ (ASTA) ermöglicht. Dies im Rahmen des Aktionsplanes zur Förderung der biologischen Landwirtschaft. Ob es soweit kommen wird, dass auch in Luxemburg „Biospitzenköche“ entstehen werden, oder zumindest mehr Restaurants auf bio umsteigen? Es wäre auf jeden Fall wünschenswert.



MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DE LA VITICULTURE
ET DU DÉVELOPPEMENT RURAL
Administration des services techniques de l'agriculture

Restaurant Rose

Adelheid und Jürgen Andruschkewitsch

www.eschenau-rose.de

1/3

„Kommt zu uns ins Bühlertal zur Entdeckungsreise für den Gaumen“ so das Motto des Restaurants. Im Hohenloher Land, nordöstlich von Stuttgart, zwischen Schwäbisch Hall und Aalen, liegt das idyllische, mittelalterliche Fachwerk-Städtchen Vellberg inmitten von weiten Feldern, Hügeln und Wäldern. Im benachbarten Dorf Eschenau findet sich, an der Hauptstraße des Ortes gelegen, das Restaurant Rose. Der Gastronomieführer „Gourmet Nature“ führt das Gasthaus als eines der zehn besten vegetarischen Restaurants in Deutschland an. Die Rose ist ein reiner Familienbetrieb und wird seit 22 Jahren von Adelheid und Jürgen Andruschkewitsch mit folgender Philosophie geführt: „Hier läuft die Ware nicht vom Band, hier schafft man noch mit Herz und Hand“. Das Restaurant zeichnet sich durch eine wöchentlich wechselnde Karte mit Fleisch- und

Fischgerichten sowie vegetarischen Vollwertgerichten aus. Alles immer frisch nach eigenen Rezepten mit möglichst regionalen Bioprodukten, ohne Mikrowelle und ohne industriell hergestellte Zutaten zubereitet. So können die Andruschkewitschs auch auf Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten ihrer Gäste achten. Ob gluten- oder laktosefrei, vegan oder Trennkost – bei Voranmeldung ist alles möglich. „So vielfältig wie unsere Umgebung soll auch unser Speisenangebot sein“, erläutert Jürgen Andruschkewitsch die Besonderheit seiner Küche. In seinem Garten hat er ein reichhaltiges Angebot aus rund 60 Kräutern und vielen vergessenen Gemüsearten, wie Weiße Beete, Pastinake oder Kardone.

Als Besonderheiten des Betriebes sind u.a. folgende hervorzuheben: Umweltpreis des Hotel- und Gaststättenverbandes und des Ministeriums für Umwelt und Verkehr Baden-Württemberg 2001, Anerkennungspreis vom Umweltministerium für herausragende Leistungen im betrieblichen Umweltschutz 2004, www.viabono.de-Mitglied, Eurotoques-Küchenchef, Schmecken-Süden-Betrieb mit 3-Löwen-Auszeichnung, Bio-Spitzenkoch, Haus der Baden-Württemberger Weine, Zertifikat „Serviceorientierter Dienstleister nach dem Programm Servicequalität Baden-Württemberg“, bio-zertifiziertes Restaurant der DE-006-Öko-Kontrollstelle. Ausgezeichnet mit dem Zertifikat: „unbehindert miteinander“ = Guten Service für Menschen mit Behinderungen, Goldene Servicekrone 2005, 2006, 2007, 2008 und 2009 des Excelsior Business Club, slow-food-Mitglied.



*Restaurant Rose
Ortsstraße 13
D-74541 Vellberg-Eschenau*

*Telefon + 49 (0) 79 07 - 22 94
Fax + 49 (0) 79 07 - 85 69*

Fragen an Jürgen Andruschkewitsch

Was ist Ihre Motivation nur noch biologische Produkte in Ihrem Restaurant anzubieten?

J. Andruschkewitsch: Biologische Produkte schmecken besser, kann ich mit gutem Gewissen meinen Gästen servieren und mit deren Herstellung wird die Umwelt geschont.

Hat sich nach Ihrer Entscheidung nur noch bio anzubieten Ihr Kundenkreis verändert, und wenn ja, wie?

J. Andruschkewitsch: Da wir nicht abrupt gänzlich umgestellt haben sondern über einige Jahre hinweg, konnten wir unsere Gäste bei diesem Entwicklungsprozess mitnehmen. Durch die Umstellung sind eher noch neue, umwelt- und gesundheitsbewußte Gäste dazu gekommen.

Würden Sie anderen Restaurateuren empfehlen, auch auf bio umzustellen?

J. Andruschkewitsch: Ja, da die Qualität der Bio-Lebensmittel fast durchweg besser ist.

Was spricht Ihrer Meinung nach aus geschmacklicher Sicht für die vegetarische und /oder Bioküche?

J. Andruschkewitsch: Für Bioküche spricht der feinere und intensivere Geschmack der Biolebensmittel. Für vegetarische Küche spricht, dass dafür kein Tier sterben muss und viel mehr Menschen satt werden. Denn um 1 kg tierische Lebensmittel zu erhalten braucht man je nach Tier das 4 - 6fache an Futtermitteln.

Durch vegetarische Ernährung wird der CO₂-Ausstoß um das bei der Tierhaltung entstehende CO₂ reduziert und der Energieverbrauch ist auch geringer.

Gerichte zum Selberkochen von Jürgen Andruschkewitsch

Quelle: © BLE, Bonn

1. Mangoldtarte mit Reisteig

ca. 16 Stück

Zutaten**Teig**

- 250 g gekochter Reis
- 60 g geriebener Parmesan oder anderer sehr würziger Käse
- 2 Eiweiß
- Salz

Belag

- 200 g Zwiebelbrunoise (feine Würfelchen)
- 400 g blanchierter Mangold
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 250 g Sahne
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskatblüte

Zubereitung

Für den Reisteig alle Zutaten mit einander vermengen und in einer runden, gut gefetteten und bemehlten Backform mit 28 cm Durchmesser glatt streichen. Bei 220°C für 6 Minuten backen.

Den blanchierten Mangold grob hacken und auf dem Boden verteilen. Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren. Kräftig abschmecken und über den Mangold gießen, nochmals 40 Minuten backen.

Dazu passt gut ein Blattsalat.

2. Grünkernknödel mit Auberginen-Zucchini-Paprika-Gemüse

Grünkernknödel ergibt ca. 11-12 Knödel

Zutaten

- 250 g Grünkernschrot grob
- ½ l Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Bund Petersilie fein gehackt
- 2 Eier



Restaurant Rose

Adelheid und Jürgen Andruschkewitsch

www.eschenau-rose.de

3/3

Gerichte zum Selberkochen von Jürgen Andruschkewitsch

Zubereitung

Die Gemüsebrühe in einem flachen Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Dabei mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Den Grünkernschrot einrühren und am besten im Backofen bei 200°C für 20-25 Minuten ausquellen lassen. Beim Ausquellen auf dem Herd einen gut schließenden Deckel auflegen, auf kleine Flamme schalten und ab und zu umrühren.

Danach etwas abkühlen lassen (sollte noch lauwarm sein). Nun die Petersilie und Eier untermischen. Mit angefeuchteten Händen Klöße formen, auf ein eingefettetes Blech legen und im Combi-Dämpfer 12 Minuten bei 99°C im Dampf garen oder in einem Topf mit siedendem Salzwasser in ca. 15 Minuten garziehen lassen.

3. Auberginen-Zucchini-Paprika-Gemüse



Zutaten

- 50 g Frühlingszwiebel in feine Scheiben geschnitten
- 5 g Knoblauch fein gehackt
- 3 cl Olivenöl
- 160 g Paprikaschoten gemischt
- 240 g Zucchini
- 240 g Auberginen
- 4-5 g Kräuter gemischt
(Salbei, Lavendelblüten, Ananassalbei, Thymian, Ysop)
- 200 ml Tomatenmus
- 250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, weiß aus der Mühle
- 10 g Kräuter gemischt
(Basilikum, Korianderblatt, Zitronenmelisse, Dill)

Zubereitung

Kräuter abzupfen und kleinschneiden. Den Paprika halbieren, Kerne herausnehmen, die Hälften nochmals halbieren und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Zucchini und Auberginen halbieren, ebenfalls in 3 cm große leicht schräge Stücke schneiden.

In einem flachen Topf Olivenöl erhitzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch glasig schwitzen. Paprika zugeben und 2-3 Minuten mit anschwitzen. Danach Zucchini und Auberginen zugeben und ebenfalls 3-4 Minuten mit anschwitzen. Die Hälfte der Kräuter hinzugeben, mit dem Tomatenmus und der Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. 8-10 Minuten schmoren lassen.

Abschmecken und eventuell nochmals nachwürzen. Die restlichen Kräuter in das Ragout einrühren. Danach sofort servieren.

Domaine Mechtildshausen

Andreas Weihmann und Andreas Willius,
Küchenmeister in der Domäne Mechtildshausen, Wiesbaden

wjw.aisys.ag

1/5

Die Domäne Mechtildshausen vor den Toren Wiesbadens ist nicht nur ein erfolgreicher Bio-Hof, sondern mit ihrem hofeigenen Spitzenrestaurant auch ein Tempel für Feinschmecker. Für die kulinarischen Genüsse sorgen insgesamt vier Gourmetköche, von denen Andreas Weihmann und Andreas Willius seit April 2005 zu den BIOSpitzenköchen gehören. Für beide ist die Bio-Küche zu einer Berufung geworden. In mehr als zehn Jahren haben sie gemeinsam mit ihren Kollegen die Domäne Mechtildshausen zu einem Feinschmeckerrestaurant der Extraklasse gemacht.

Täglich liefern die hofeigene Bäckerei, Metzgerei und Käserei der Crew um A. Weihmann und A. Willius Backwerk, Fleisch und Molkereiprodukte für ihre schon mehrfach ausgezeichnete Küche. Frisches Obst und Gemüse beziehen die Spitzenköche von den Feldern rund um die Domäne. Auf den über

600 Hektar Land, die rund um den Hof bewirtschaftet werden, wächst alles, was die Profiköche für ihren Speiseplan benötigen. „Frische und höchster Genuss – das sind die Qualitätsmerkmale unserer Gerichte. Und die können unsere Gäste in einem freundlichen, mediterranen Ambiente genießen“, so Andreas Willius.

Seit 2004 ist das Gästehaus nach EU-Richtlinien Öko-zertifiziert, d.h. es wird zu 100% mit Bioprodukten, bzw. Produkten aus Wildfang oder –sammlung gekocht.

Andreas Weihmann: Auch Andreas Weihmann hat sein Handwerk in berühmten Sternerestaurants erlernt. „Aufgrund einer Hauterkrankung meiner Frau mussten wir auf die Inhaltsstoffe in unseren Lebensmitteln achten“, so Andreas Weihmann. „Dadurch habe ich die Vorteile der Bio-Küche schätzen gelernt. Denn neben ihrem natürlichen Geschmack haben Bio-Produkte keine künstlichen Zusatzstoffe und tragen zugleich zu einer gesunden Ernährung bei“ so Andreas Weihmann.

Andreas Willius: Poissionnier im 2-Sterne-Restaurant: Bevor Andreas Willius seine Profession in der Bio-Küche fand, verfeinerte er sein Handwerk in verschiedenen Sternerestaurants. Am 1. April 1995 eröffnete mit seinen Kollegen das Restaurant der Domäne.



Domäne Mechtildshausen
65 205 Wiesbaden

Telefon: + 49 (0) 611 - 73 74 0

Fax: + 49 (0) 611 - 73 74 47



Domaine Mechtildshausen

Andreas Weihmann und Andreas Willius,
Küchenmeister in der Domäne Mechtildshausen, Wiesbaden

wjw.aisys.ag

2/5

Fragen an Andreas Weihmann

Was ist Ihre Motivation nur noch biologische Produkte in Ihrem Restaurant anzubieten?

A. Weihmann: Ich kann nur noch „spitze“ kochen, wenn ich bio verarbeite. Das heißt ja nicht unbedingt, dass der kleine Erzeuger, der nicht bio-zertifiziert ist, schlechte Lebensmittel erzeugt. Bei bio aber habe ich mehr Transparenz und tue mir und meiner Umwelt etwas gutes. Bei all den Skandalen gibt es für mich gar nichts anderes mehr.

Hat sich nach Ihrer Entscheidung nur noch bio anzubieten Ihr Kundenkreis verändert, und wenn ja, wie?

A. Weihmann: Am Anfang kamen die Gäste nur wegen unserer Kochkünste und unserer guten Küche, heute sind die Menschen sensibler und kommen auch wegen bio. Besuchen Sie einmal unseren Hof und Sie wissen warum.

Würden Sie anderen Restaurateuren empfehlen, auch auf bio umzustellen?

A. Weihmann: Auf alle Fälle würde ich anderen Gastronomen raten schritt- oder teilweise umzustellen, denn sofort mit bio anzufangen ist ein großes wirtschaftliches Risiko, denn in der breiten Öffentlichkeit sind wir immer noch die „Ökofuzzies“. Dagegen müssen wir Vorreiter „ankämpfen“.

Was spricht Ihrer Meinung nach aus geschmacklicher Sicht für die vegetarische und /oder Bioküche?

A. Weihmann: Ich bin ja nun kein Vegetarier, kann mir ein maßvolles Umgehen mit Fisch und Fleisch gut vorstellen und praktiziere es ja auch. Einmal Fisch und Fleisch in der Woche, wie noch vor 30-40 Jahren, gibt es ja schon lange nicht mehr, da wir ja alles im Überfluß

haben. Leider geht die Bioconvenience ja auch in die Richtung, da niemand mehr Zeit hat. Aus geschmacklicher Sicht vergleiche ich gerne das Bio-Ei mit dem konventionellen, oder das Gemüse, es hat wegen des langsameren Wachstum ein höhere Zelldichte und so mehr Geschmack. Ein Bioschwein lebt 266 Tage mindestens, ein konventionelles Schwein nur 3 Monate. Ethik spielt beim Essen eine große Rolle, ich verarbeite LEBENS-MITTEL und muss wissen wie lange der Apfel gereift ist um so schön zu werden.

Fragen an Andreas Willius

Was ist Ihre Motivation nur noch biologische Produkte in Ihrem Restaurant anzubieten?

A. Willius: Die gute - biologische Absicht - beginnt dort Realität zu werden, wo sich die Einsicht einstellt, dass der Boden keine tote Materie ist, aus der Pflanzen tote Stoffe absorbieren. Wo man begreift, dass der Boden lebt, dass er ein vielschichtiges, komplexes Miteinander unendlich vieler Lebewesen darstellt, ohne das es kein gesundes Wachstum geben kann, beginnt biologischer Anbau. Ohne diese Voraussetzungen gibt es keine biologischen Lebensmittel und keine Naturkost.

Herausragend ist die Qualität der Bioprodukte, das heißt, durch längere Reifungsprozesse des Gemüses und Obstes bekommen sie einen intensiven Geschmack. Die Aromen und Genüsse sind intensiver und enthalten einen wahren Schatz an Vitalstoffen, die für unser Wohlbefinden von zentraler Bedeutung sind. Die Bioprodukte werden im Einklang mit der Natur erzeugt und bieten hochwertigste Ernährung. Die Qualität des

Fleisches ist sehr hoch, da das Vieh nicht schnell hochgezogen wird und länger Zeit hat zu wachsen. Wer sich biologisch ernährt, fördert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die von Pflanzen und Tieren sowie die der Umwelt allgemein.

Hat sich nach Ihrer Entscheidung nur noch bio anzubieten Ihr Kundenkreis verändert, und wenn ja, wie?

A. Willius: Der Kundenkreis ist grundsätzlich von Anfang an auf Bioprodukte eingestellt gewesen, da die Domäne Mechtildshausen von Anfang an auf Bio gesetzt hat. Unsere Gäste kommen gerne in unser Restaurant, da die Qualität und der Geschmack unverfälscht auf den Tisch kommen. Durch die vielfältigen Aromen und Genüsse die man in unseren täglichen Speisen wiederentdeckt, überzeugen wir jeden unserer Gäste aufs Neue.

Würden Sie anderen Restaurateuren empfehlen, auch auf bio umzustellen?

A. Willius: Selbstverständlich würde ich jederzeit anderen Restaurateuren empfehlen auf Bio umzustellen. Die Produkte werden in einer großen Vielzahl angeboten und die reichhaltige Palette wird von Jahr zu Jahr größer. Jeden werden der Geschmack und die Qualität überzeugen.

Was spricht Ihrer Meinung nach aus geschmacklicher Sicht für die vegetarische und /oder Bioküche?

A. Willius: geschmacksintensive Grundprodukte (Gemüse und Obst) / wunderbare Aromen / hohe Qualität durch langsame Aufzucht von Schlachtvieh / Gemüse und Obst ohne Pestizide und den Einsatz von künstlichen Düngemitteln / Große Auswahl an alten Sorten von Obst und Gemüse / nur saisonbedingte Verarbeitung der Produkte / große Vielfalt und bessere Qualität von Grundprodukten

Domaine Mechtildshausen

Andreas Weihmann und Andreas Willius,
Küchenmeister in der Domäne Mechtildshausen, Wiesbaden

wjw.aisys.ag

3/5

Gerichte zum Selberkochen von Andreas Weihmann



Quelle: © BLE, Bonn

1. Kürbisschnitzel mit römischen Nocken und grüner Sauce



Zutaten

Kürbisschnitzel

- 1 Butternut-Kürbis (etwa 400 g Fruchtfleisch für 4 Schnitzel)
- 50 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Schuss Gemüsebrühe (50 ml)
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 100 g Paniermehl
- 1 TL fein gehackten Thymian
- 2 EL Sonnenblumenöl (es geht auch Distelöl)
- 1 Becher Schmand
- 1/2 Packung Frankfurter grüne Sauce-Kräuter
- 100 g Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Kürbisschnitzel

- 1/2 l Vollmilch
- 150 g Weizengrieß
- 1 Eigelb
- 20 g Butter
- Salz und Muskatnuß nach Geschmack
- 50 g geriebenen Parmesan oder Pecorino

Zubereitung

1. Den unteren Teil des Kürbisses abschneiden, vom oberen Stück die Schale mit einem großen Küchenmesser grob abschälen, in etwa wie man einen Sellerie schält.
2. Das Fruchtfleisch wird in etwa schnitzelgroße Scheiben geschnitten.
3. Das Kürbisschnitzel bei schwacher Hitze 1-2 Minuten in Butter (20g) anbraten und Salz (1 Prise) dazugeben, dabei regelmäßig wenden. Dann Gemüsebrühe (20ml) dazugeben und etwa 6-8 Minuten weiterschmoren.
4. Das Kürbisschnitzel ist gar wenn ich es mit einem Messer gut durchstechen kann.
5. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und dann in Mehl und verquirltem Ei auf einem Teller wenden. Mit Paniermehl und fein gehacktem Thymian panieren.
6. In der gesäuberten Pfanne mit Sonnenblumenöl etwa 3 Minuten pro Seite schwimmend ausbraten, bis das Kürbis-Schnitzel schön kross ist.
7. Für die grüne Sauce werden die Kräuter gewaschen, trocken getupft und ganz fein gehackt. Den Schmand, die Mayonnaise und die Kräuter miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.



Domaine Mechtildshausen

Andreas Weihmann und Andreas Willius,
Küchenmeister in der Domäne Mechtildshausen, Wiesbaden

wjw.aisys.ag

4/5

Gerichte zum Selberkochen Andreas Weihmann

8. Für die Zubereitung der römischen Nocken wird die mit Salz und Muskat gewürzte Milch und die Butter aufgekocht.
9. In die kochende Milch den Grieß mit einem Schneebesen einrühren, dass man keine Klumpen hat.
10. Das Eigelb und den Käse unter die abgekühlte Masse geben und auf einem geölten Blech mit Klarsichtfolie auf 1,5cm Dicke ausrollen.
11. Wenn die Nocken fest sind kann man sie ausstechen und goldgelb ausbraten.

2. Cous-Cous-Salat mit gebratenem Medjool-Dattel-Spiess



für 4 Personen

Zutaten

200 g Kuskus
400 ml Gemüsebrühe
1 EL glatte Petersilie
Himalayasalz und schwarzer Pfeffer
150 g Tomaten
50 g Schafskäse
Schwarzkümmel
Zitronensaft,
10 ml Rapsöl
1 Lorbeerblatt
1 TL Tomatenmark
8 Medjool-Datteln
4 lange Rosmarinzweige
20 g Butter

Zubereitung

1. Kuskus in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe und einem Lorbeerblatt aufgießen. Einmal aufkochen, dann neben dem Herd etwa 20 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, zupfen und fein hacken.
3. Die Tomaten ebenfalls waschen, den Strunk entfernen und in feine Würfel schneiden. Den Schafskäse grob raspeln. Zitronen auspressen.
4. Kuskus aus dem Topf nehmen und auskühlen lassen.
5. Zu dem ausgekühlten Kuskus die geschnittenen Tomaten, Tomatenmark, Petersilie, etwas Schwarzkümmel, Schafskäse, Rapsöl und einen Spritzer Zitronensaft geben.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für die Zubereitung der Datteln, diese einfach längs aufschneiden und den Kern entfernen.
8. Nun in zwei Stücke schneiden und jeweils 4 auf einen Rosmarinweig aufspießen und in etwas Rapsöl mit frischer Butter ausbraten.

Domaine Mechtildshausen

Andreas Weihmann und Andreas Willius,
Küchenmeister in der Domäne Mechtildshausen, Wiesbaden

wjw.aisys.ag

5/5

Gerichte zum Selberkochen von Andreas Willius



1. Gebratener Tofu Mediterran

für 4 Personen

Zutaten

600 g Tofu
2 Paprikaschoten
2 Zucchini
2 Bund Lauchzwiebeln
100 g Steinpilzchampions
1 Chilischote
50 g Balsamico Essig
100 ml Tomatensaft
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Maisstärke
50 g Olivenöl
50 g Pinienkerne
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Tofu in 1 cm kleine Würfel schneiden und mit etwas Balsamicoessig, Salz und Pfeffer marinieren. Das Gemüse waschen und in Rauten schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Steinpilzchampions in Viertel schneiden. Anschließend die Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Streifen schneiden sowie den Knoblauch fein hacken.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den marinierten Tofu darin kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die Paprika, den Zucchini, den Knoblauch und die Chilistreifen bei mittlerer Hitze anbraten. Nach ca. 1-2 Minuten die Steinpilzchampions sowie die Frühlingszwiebelringe dazu geben und mit dem Balsamico Essig ablöschen. Anschließend den Tomatensaft hinzugeben. Die Gemüsebrühe mit der Maisstärke anrühren und ebenfalls zu dem Gemüse hinzugeben. Die Rosmarinzweige und die Thymianzweige zupfen, fein hacken und mit dem angebratenen Tofu zum Gemüse hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pinienkerne in einer separaten Pfanne kurz anrösten und auf das fertige Gericht streuen.



Artichoc

Andrea & Christian Kolb GbR

www.artichoc.de

1/2

Den Weg zur Gastronomie hat Christian Kolb erst auf Umwegen gefunden. Nach dem Abitur 1986 begann der gebürtige Mannheimer zunächst ein Jura- und Betriebswirtschaftsstudium. Doch die betriebswirtschaftliche Laufbahn sollte nicht seine Welt sein. Nach drei Jahren verkaufte Kolb den Betrieb und reiste durch Deutschland, Spanien und Griechenland, um durch verschiedene Praktika in Hotels und Restaurants die Welt kennen zu lernen. 1994 erfüllte sich der mittlerweile 28-Jährige schließlich seinen Jugendtraum und lernte im „Mönchs Parkhotel“ in Bad Herrenalb das Handwerk des Kochs von der Pike auf.

Heute ist Christian Kolb ein Spitzenkoch, der sich mit Auszeichnungen der Zeitschrift „Feinschmecker“ und 14 Gault-Millau-Punkten rühmen darf. Im Frankfurter Westend

führte Kolb zusammen mit seiner Frau Andrea bis 2004 das Bio-Restaurant 'L'Artichoc' (www.artichoc.de). „Wie der Name schon anklingen lässt, wollten wir mit unserem Restaurant schocken. Sowohl die Küche als auch das malerische Ambiente mit zahlreichen Skulpturen und Bildern, die überall im Raum verteilt waren, sollten nicht dem klassischen Restaurantbild entsprechen“, erzählt der Spitzenkoch. Das wirklich Außergewöhnliche des Restaurants inmitten der Frankfurter Geschäftswelt waren jedoch die Gerichte. „Alle Produkte, die bei uns auf den Teller kamen, waren aus ökologischem Anbau. Nichts wurde weiter als in rund 80 Kilometern Entfernung angebaut, geerntet oder geschlachtet“, so Kolb.

Die Bio-Küche machte Christian Kolb in der Frankfurter Geschäftswelt bekannt. „Bio heißt Qualität. Und die ist auch bei Bankern gefragt!“, lautet die Devise des Spitzenkochs. Die Fragen seiner Gäste, wie er es schaffe, alle Gerichte täglich frisch zuzubereiten, brachten den Eurotoques-Koch auf die Idee, hauseigene Kochkurse anzubieten. Aus den privaten Kochkursen wurden Kochpartys, aus den Partys wurden Events. Der sympathische Koch mit der lustigen roten Mütze entführt heute Mitarbeiter von Unternehmen in die Welt der Bio-Küche. Als Eventkoch begeistert er auf Messen und Ausstellungen sein Publikum mit ausgefallenen und unwiderstehlichen Rezeptkreationen, die garantiert frisch und selbst gemacht sind. Außerdem berät der BIOSpitzenkoch gastronomische Betriebe bei der Umstellung von konventioneller auf ökologische Verpflegung. Wie das geht, zeigt Christian Kolb auch im Fernsehen: In Zusammenarbeit mit dem TV-Magazin „ZDF.umwelt“ prüft der Koch die Speisekarte von Schul- und Kindergartenkantinen und gibt Tipps, wie sie mehr Bio-Produkte einbinden können.



artichoc

Siesmayerstraße 18

D-61118 Bad Vilbel

Telefon +49 (0) 6101 - 65 52 68

info@artichoc.de

Frage an Christian Kolb

Wie sind Sie zum Thema „bio“ gekommen?

C. Kolb: „Ich habe meine Passion zum Beruf gemacht, denn Essen spielt schon immer eine sehr wichtige Rolle in meinem Leben. Nach meiner Ausbildung zum Koch, folgten verschiedene Stationen in Europa, in denen ich die unterschiedlichen Landesküchen kennen gelernt habe. Anschließend eröffnete ich mein eigenes Restaurant, in dem ich zu 90 % Lebensmittel und Getränke aus ökologischem Anbau verwendet habe. Meine Motivation auf Bio-Lebensmittel zurückzugreifen ist ganz einfach: als Koch will ich den bestmöglichen und unverfälschten Geschmack jeder einzelnen Zutat haben. Dies ist die reine Basis für ein schmackhaftes und gesundes Gericht. Des weiteren unterstütze ich dadurch die nachhaltige Landwirtschaft.

Seit Mitte 2004 berate und schule ich Firmen aus der Lebensmittelindustrie, gastronomische Betriebe und unterstütze Kindergärten bzw. Schulen bei der Umstellung auf Bio-Produkte. Des Weiteren habe ich mich mit meinen Partnern auf die Durchführung von Catering (Messeinsätze per front-house-cooking sowie V.I.P. Verpflegungen), Kochkurse und Küchenparties spezialisiert, bei welchen ausschließlich Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet werden.

In meinen Beratungen empfehle ich auf das Konzept abgestimmt die Einplanung von Bio-Lebensmitteln. Aus Erfahrung zeigt sich, dass immer mehr Menschen bereit sind, dafür ein wenig mehr zu zahlen, es hebt das Image des Betriebes und dient gleichzeitig als Marketinginstrument. Jedoch muss man

gut kalkulieren und sich bemühen entsprechende Lieferanten zu finden, sodass sich der Einsatz auch am Ende für den Betrieb rechnet. Wenn man hierbei auf saisonale und regionale Produkte zurückgreift, spiegelt sich dies deutlich im Wareneinsatz wieder. Aufgrund der unglaublichen geschmacklichen Vielfalt von Gemüse und Obst, die uns über das Jahr erfreut, kann nur jedes Kochherz schneller schlagen. Hier sind der Kreativität und der Innovation keine Grenzen gesetzt. Die vegetarische Küche lockt die Fantasie hervor, was man aus Gemüse, das sonst nur als Beilage gereicht wird, alles zaubern kann. Dazu ist die vegetarische Küche leicht, bekömmlich und gesund, aber am wichtigsten einfach lecker!“

Artichoc

Andrea & Christian Kolb GbR

www.artichoc.de

2/2

Gerichte zum Selberkochen von Christian Kolb



Quelle: © BLE, Bonn

1. Auberginenhackbraten



Zutaten

400 g	Aubergine, frisch
5 ml	Olivenöl
70 g	Toastbrot in Scheiben
50 ml	Vollmilch
1	Ei
1	Zwiebel
20 g	Parmesan (gerieben)
1 Essl.	Sojasauce oder Shoyu Sauce
2 Essl.	Apfelessig klar (5%)
	einige Stengel Petersilie
15 g	Couscous
40 g	Maisgrieß
	Bruschetta Gewürz
	Meersalz (fein)
	Schwarzer Pfeffer (ganz)
	Muskatnuss (gemahlen)
40 g	Reismehl (Bindemittel)
135 g	Zucchini
110 g	Tomaten

Zubereitung

1. Die Aubergine vierteln und mit Olivenöl und Meersalz bestreichen.
2. Die Auberginenviertel auf ein Backblech legen und 30 Minuten im Backofen bei 200 Grad weich werden lassen.
3. Das Innere der Aubergine mit einem Löffel auskratzen, in eine Schüssel geben und fein pürieren.
4. Die Milch erwärmen.
5. Das Toastbrot in grobe Würfel schneiden und die erwärmte Milch darüber gießen.
6. Die Zwiebel fein würfeln.
7. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken.
8. Das Ei, die gewürfelte Zwiebel, die feingehackte Petersilie, den geriebenen Parmesan, die Sojasauce, den Apfelessig, den Couscous, den Maisgrieß und die Gewürze in einer Schüssel gut verrühren, das Brot und die Auberginenmasse zugeben und nochmals gut verrühren. Das ganze 20 Minuten quellen lassen.
9. Nach dem Quellen nach Bedarf das Reismehl zugeben und nochmals 10 Minuten quellen lassen. Die Masse sollte eine nicht zu feste Konsistenz haben. Ähnlich wie angerührter Quark.
10. Die Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden. Danach die Scheiben auf eine Länge von 6 cm zurechtschneiden.
11. Die Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden.
12. Die Zucchinis auf ein gefettetes Backblech legen und eine große Nocke Auberginenmasse draufgeben, mit einer Tomatenscheibe belegen und im Dampfgarer 20 Minuten bei 100 Grad dämpfen.

