

A photograph of a white plate on a dark wooden table. The plate contains several small crumbs and three coins: a red 50-cent coin, a blue 1-euro coin, and a gold 20-cent coin. The text 'Arme Küche' is written in white on the table to the left of the plate.

Arme Küche

gute Küche?

**Protokollbuch des Matrikels WS05/06 über die Lehrveranstaltung "Arme Küche, gute Küche?" bei Prof. Dr. Peter Schütt an der Fachhochschule Mittweida/Roßwein im Sommersemester 2007.****INHALT**

Einleitung	2
I. Aller Anfang ist schwer	3
II. Wer den Taler nicht ehrt....	11
III. Ostereiersuche	17
IV. "A weng Bayrisch"	23
V. Zum ersten mal Fleisch	29
VII. Der Sommer naht	36
VIII. La Terrasse	41
IX. Dem Ende entgegen	44
X. Zum Abschluß: Goethe	49
Resümee	52

## **EINLEITUNG**

Essen gehört wie Trinken oder Schlafen zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Ging es dem frühgeschichtlichen Jäger und Sammler zunächst einfach nur darum, durch Nahrungsaufnahme zu überleben, merkte er bald, dass Speisen durch besondere Zubereitung an Geschmack gewannen. Der Mensch lernte den Umgang mit Kräutern und Gewürzen. Am Anfang waren es natürlich jeweils nur einheimische Beigaben, die das erlegte Wild oder gesammelte Waldfrüchte im Geschmack bereicherten. Erst als sich verschiedene Kulturen im Laufe der Jahrhunderte und Jahrtausende austauschten, wurde unsere Welt nach und nach fast flächendeckend mit allen Raffinessen der Kochkunst bedeckt. Die schmackhafte Zubereitung der Speisen ist allerdings nur die eine Seite der Esskultur, die andere wird durch die Tischsitten bestimmt, die sich erst nach und nach entwickelten. So ist es nicht verwunderlich, dass selbst in herrschaftlichen Kreisen des 15. Jahrhundert, in einfacheren Bevölkerungsschichten noch bedeutend länger, die Finger als einziges Essgerät dienten. Dies änderte sich erst langsam mit dem Aufkommen von gemeingültige Benimmregeln und der Entwicklung einer Esskultur bei Tisch. Esskultur umfasst das gesamte kulturelle Umfeld der , also beispielsweise Dekoration und , Rituale und Zeremonien, als Symbole der Reinheit oder der Sünde, oder auch und damit kulturelle Identifikation.

Ziel der Veranstaltung „Arme Küche-Gute Küche?“ war es, ein kleines Kochbuch für preisgünstiges, gutes und schnell zubereitendes Essen zu gestalten. Es wurden Protokolle angelegt, Rezepte gesammelt und Bewertungen abgegeben.

Grundlage ist das gerechnete Mittagsessengeld von Hartz IV ca., 1,50 Euro pro Person. Das Geld für das Seminar wurde von den Teilnehmenden eingesammelt. Insgesamt wurde für 14 Personen gekocht, also mit einem Budget von 21,00 Euro. Die Grundlage für die Rezepte legte das regionale und saisonmäßige Angebot. Das bedeutete für die Teilnehmer, immer wieder Preise zu vergleichen, realisierbare Rezepte zu suchen und die einzelnen Gruppen (Köche, Einkäufer, Küchenhelfer) festzulegen.

*Christoph Pachonik*

Roßwein, 13. März 2007

Dominik Renner

ARME KÜCHE, GUTE KÜCHE?

I. Aller Anfang ist schwer

Titel: Irisch? - Karotten – Bärlauch – Äpfel

### 1. Rezeptsuche

Beim ersten Treffen wurden die Rahmenbedingungen besprochen und die beiden Gruppen gebildet. Im Anschluss machte sich das Team auf die Suche nach den Rezepten für unser erstes Essen.

Fröhlich und gespannt durchsuchte man das Internet nach passenden Gerichten auf Seiten wie [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de). Die Vorgaben „billig“ zu kochen und saisonale Ware zu verwenden bereiteten der Gruppe Schwierigkeiten, da man nicht genau wusste, welches Obst und Gemüse gerade zu bekommen ist und man noch keine Preisvorstellungen hatte. Zumal es sich um das erste Essen hielt, dass man zubereiten sollte, mussten auch Waren wie Gewürze, Mehl, Zucker, etc. erstmalig gekauft werden.

Zuerst überlegte man sich eine Nachspeise mit Äpfeln, da die Großmutter eines Studenten welche eingelagert hatte und uns spenden würde. Wegen des geringen Aufwands und geringer Kosten entschied man sich für einen Apfelkuchen. Als Vorspeise wollte man eine Suppe anbieten. Hier boten sich Karotten als Zutat an und man fand im Internet ein passendes Rezept für eine Karottencremesuppe.

Beim Hauptgericht war man sich nicht so schnell einig, zum Einstieg sollte es was einfaches sein und man einigte sich auf Kartoffeln mit Quark und Leberwurst. Man dachte, man habe ein preisgünstiges Essen gewählt, was sich nach dem folgenden Preisvergleich aber als falsch herausstellte. Eine Studentin fand im Wald frischen Bärlauch und entschied sich spontan für selbst gemachte Bärlauchspätzle als Hauptgericht.

#### ***Vorspeise: Karottencremesuppe***

Zutaten: für 14 Personen

2800g Karotten  
1000g Suppenknochen  
2 Becher Sahne  
2 Büschel Petersilie  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung:

Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden (ca. 2x2cm). Suppenknochen und Karottenstückchen in etwa 5l Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Wenn die Karotten weich sind, Knochen aus Brühe nehmen, Karotten in Sud pürieren, Sahne beimengen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Petersilie klein hacken und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben. Bei Belieben mit Schmand servieren.

**Hauptgericht: Bärlauchspätzle mit Bärlauchsauce**

Zutaten: für 14 Personen

500ml Wasser  
 1100g Mehl  
 110g Butter  
 11 Eier  
 2 Becher Sahne  
 Zitronensaft  
 4 Büschel Bärlauch  
 Zucker  
 Salz  
 Pfeffer

Zubereitung:

Bärlauch sehr fein schneiden und pürieren. Mehl, Eier, Wasser und Butter zu einem klümpchenfreien Teig schlagen, bis er Blasen wirft 5 TL Salz und 8 EL Bärlauchpüree in den Teig einrühren. Wasser mit Salz in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Teig durch einen Spätzlesieb (oder Lochkelle) in das kochende Wasser tropfen lassen. Die Spätzle sind gar, wenn sie oben schwimmen, abschöpfen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Für die Sauce 3 EL Bärlauchpüree in 300ml Wasser erhitzen und mit Sahne binden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker abschmecken und nochmals aufkochen lassen.

**Nachspeise: Apfelkuchen**

Zutaten: für ein Blech

Teig:	Füllung:	Streusel:
600g Mehl	0,5l Pudding	500g Mehl
400g Butter	250g Quark	125g Butter
200g Zucker	14 Äpfel (klein)	500g Zucker
geriebene Zitronenschale einer halben Zitrone	100g Zucker	geriebene Zitronenschale einer halben Zitrone
		Zimt

Zubereitung:

Zutaten für den Teig mischen und kneten. Backblech mit Fett einreiben und Teig gleichmäßig darauf verteilen. Pudding und Quark mischen, Zucker hinzugeben. Apfel in kleine Würfel schneiden und dieser Mischung hinzufügen. Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Für die Streusel Butter, Mehl und Zucker vermengen, und kneten bis der Teig bröcklig ist. Streusel auf der Apfelmasse verstreuen, Kuchen nach Belieben mit Zimt pudern und bei 180°C ca. 45 Minuten lang backen.

## 2. Preisvergleich & Einkauf

Die Gruppe verglich die Preise bei Penny, Lidl und Netto, der örtliche Edeka kam wegen der durchschnittlich höheren Preise nicht in Frage. Die meisten Zutaten kaufte man bei Lidl, frische Petersilie beim Gemüsehändler, Suppenfleisch beim Fleischer und die Karotten bei Netto. Als Getränk wählte man einfachen Früchtetee und sparte insgesamt 2,66 Euro.

Verfügbares Geld:  $13 \times 1,25 \text{ €} = 16,25 \text{ €}$   
 Gespartes Geld:  $16,25 \text{ €} - 13,59 \text{ €} = + 2,66 \text{ €}$

### Einkaufsliste & Preise (in €)

2kg Mehl	0,70
1kg Zucker	0,92
750g Butter	2,25
250g Quark	0,50
12 Eier	1,98
1kg Suppenfleisch	0,80
1l Milch	0,55
Vanillepudding	0,50
Vanillezucker	0,50
4 Becher Sahne	1,40
2 Becher Schmand	1,00
Petersilie	1,00
Salz	0,19
Pfeffer	0,45
Zimt	0,45
Zitrone	0,30

**gesamt 13,59 €**



### 3. Kochen

Gekocht wurde in der Teeküche im Haus A der FH Roßwein.

#### **Apfelkuchen**

Zuerst musste der Kuchen zubereitet werden, da dieser gut eine Stunden gebacken werden muss. Das Rezept dazu stammt von der Großmutter einer Studentin, die geriebenen Zitronenschalen sollen dem Kuchen seinen besonderen Geschmack verleihen. Der mitgebrachte Quirl verweigerte den Dienst, so mussten wir den Teig mit Händen und Schneebesen anrühren.



### **Suppe**

für die Suppe wurden Karotten und Petersilie geputzt und geschnitten. Hierfür waren leider keine passenden Messer vorhanden, auch Schneidebretter fanden wir in der Küche erst als die Karotten geschnitten waren. Für die Petersilie wäre ein Wiegemesser hilfreich gewesen. Da der Pürierstab nur 300W hat, mussten diese in Würfel geschnitten werden, so dass das gekochte Gemüse auch damit püriert werden konnte. Um der Suppe noch etwas Geschmack zu verleihen, wurde das Rezept erweitert und Suppenknochen mit ausgekocht.



### **Spätzle**

Nachdem der Kuchen im Ofen war konnte man sich an die Zubereitung der Spätzle machen. War das Anrühren des Mürbeteigs per Hand kein Problem, musste beim Spätzleteig schon mehr Anstrengung aufgebracht werden bis er die richtige Konsistenz hatte. Der Bärlauch wurde gewaschen, geschnitten und mit Hilfe des Pürierstabs weiter zerkleinert. Anschließend etwa Dreiviertel mit dem Teig vermischt und der Rest für die Soße verwendet. Um den Teig in das kochende Wasser tropfen zu lassen; war kein entsprechendes Sieb vorhanden. So wurde zuerst mit einem Salatsieb aus Kunststoff experimentiert, die Löcher waren aber zu klein und die Kanten zu stumpf. So griff man zu einem Besteckständer aus Edelstahl mit größeren Löchern, aus dem der Teig recht schnell tropfte und sich im Wasser unüblich große Spätzle bildeten. Zum Schluss wurde die Soße aus Sahne, Milch, Bärlauch und einem Spritzer Zitrone selbst kreiert.

Die Zubereitung aller Speisen dauerte etwa zwei Stunden. Beim Essen bemerkte man, dass der schärfliche Bärlauchgeschmack mit Cremé Fraiche, saurer Sahne oder Getreideflocken abgemildert werden könnte.



#### 4. Essen

Als Speisesaal bot sich der Raum A 003 mit seinen, zu einem Kreis gestellten Tischen an. Das Gedeck bestand aus einer Suppenschüssel, einem großen flachen Teller für die Spätzle und einem kleinen für die Nachspeise. Dazu ein Sektglas für Wein und ein kleines Glas für Tee oder Bier. Wein und Bier stiftete Herr Prof. Schütt als Dozent der Lehrveranstaltung. Servietten, Kerzenlicht und Deckenfluter schafften ein angenehmes Ambiente. Nachdem man auf das erste Essen angestoßen hatte, wurde die Suppe serviert. Nach der Hauptspeise und positiven wie negativen Rückmeldungen über die scharfe Bärlauchsauce las Herr Prof. Schütt eine eigens erlebte Geschichte über ein Gastmahl bei einem anscheinend ausgestoßenen Lehrer in Rumänien vor. Anschließend genoss man den noch warmen Apfelkuchen und bekam Gesellschaft von zwei weiteren Studentinnen, für die noch Suppe und Spätzle übrig waren. Nach dem Abwasch und saubermachen der Küche ließ man den Abend bei einem Kaffee-likör ausklingen.

#### 5. Inventur

##### Übrig blieben:

10 Beutel Früchtetee  
4 Päckchen Vanillepudding  
5 Päckchen Vanillezucker  
50g Mehl  
300g Zucker  
1kg Karotten  
2 Zitronen  
Zimt, Salz, Pfeffer

Diese Zutaten können bei den folgenden Essen mit eingeplant werden.

#### 6. Gruppenprozess

Die Mitglieder der beiden sechser Gruppen gingen stets partnerschaftlich miteinander um. Unter den „Köchen“ wurde bei der Rezeptfindung offen über Schwierigkeiten diskutiert und gemeinsam ein passendes Gericht zusammengestellt. Die alleinige Festlegung eines alternativen Hauptgerichts aus Preisgründen durch eine Studentin wurde von allen angenommen und getragen.

Beim Kochen herrschte eine klare Arbeitsverteilung, und es halfen alle, unabhängig von der Gruppeneinteilung mit, das Essen vorzubereiten, wobei die eingeteilte Köchin den Kochlöffel selbst führte und auch mal autoritär Aufgaben verteilen musste. Beim Aufräumen und Abspülen halfen alle mit.

GUTEN APPETIT!



**Ein Gastmahl**

*Wir, das waren 5 Jungs zwischen 13 und 20, kamen in den Abendstunden über die ersten großen Berge. Schnell brach die Dunkelheit herein und die Hitze des Tages kühlte ein wenig ab.*

*Nach unserer Karte sollte das nächste Dorf gleich hinter dem nächsten Berg liegen. Nach ca. zwei Stunden merkten wir, dass wir einen falschen Weg genommen hatte. Vor uns, undefinierbar weit weg, leuchtete ein sanftes kleines Licht. Kurz vor Mitternacht hatten wir das Licht erreicht.*

*Ein relativ kleines Holzhaus mit einer Veranda, offen zu dem Weg und dem Tal. Dahinter waren schemenhaft zwei bis drei weitere kleine Häuser, verstreut neben dem Weg, zu erkennen. Ein Mann saß im Dunkel der Veranda und rauchte. Wir sahen mehr die Glut seiner Zigarette als ihn selbst. Dieser Glut der Zigarette folgend, gingen wir auf ihn zu und fragten - radebrechend in der für uns fremden Sprache - nach einem Quartier. Er winkte uns auf seine Veranda.*

*Da es nur zwei Stühle gab, stellte er diese weg, schob einen Tisch in die Ecke und verschwand. Nach einer uns eine Ewigkeit erscheinenden Zeit kam er mit einer kleinen Schüssel, einer großen Schüssel und danach mit einer Gallone und sechs kleinen Kupferbecken zurück. Er holte noch eine Flasche und sechs Schnapsgläser und brachte auch Teller mit Dingen darauf raus. Er stellte alles auf den Boden. Wir sahen in der Dunkelheit nicht, was es war. Danach holte er eine kleine Sturmlaterne und stellte sie angezündet auf den Boden.*

*Oliven, Brot, Wein, Schnaps, harter Käse und Wurst (getrocknete sehr harte und dünne Mettwurst) lagen vor uns. Keiner von uns rührte sich und sprach ein Wort. Er winkte uns in einem Kreis um das Essen und begann Brot zu nehmen, verteilte es an uns, reichte die Teller mit Oliven herum und schenkte die Schnapsgläser randvoll und reichte jedem von uns ein Glas. Er hob das Glas, schaute uns an - alle der Reihe nach - und trank, ohne ein Wort zu sagen, seinen Schnaps. Jeder von uns tat es ihm nach und wir begannen schweigend zu essen.*

*Nachdem wir anfangen die Oliven (mit Kernen) zu essen, stockte bei uns, bei mir das Essen. Ich, wir wussten nicht wohin mit den Kernen. Ich beobachtete den Gastgeber - ein Mann um 40 Jahre alt, mit klarem Profil, fast weißes Haar - er spuckte die Olivenkerne leise, fast unhörbar, schnell und anscheinend sehr gekonnt durch oder über das Geländer der Veranda auf den dahinterliegenden Weg.*

*Der Mann sah mich an, und ich hatte den Mund voller Kerne. Nachdem ich ihn bei der Beseitigung seiner Olivenkerne beobachtet hatte, spuckte ich in einem großen Schwall 10 bis 20 Kerne ununterbrochen und elegant - aber ziemlich laut - auf den Weg. Alle hörten es, und es brach, beginnend mit unserem Gastgeber, ein schallendes Gelächter aus. Wir griffen feste zu, tranken den Wein, den Schnaps und fingen alle gleichzeitig an zu reden und zu singen.*

*Morgens als die Sonne sich als zartes Rot über den Bergen in alten Gewand des neuen Tages ankündigte stand unser Gastgeber von der Veranda auf - verwies auf die in dem Haus liegenden Räume hinter sich zum Schlafen für uns, nahm einen kleinen Rucksack, einen Stock und verschwand in den Morgentau der Berge. Er ging zu einer Schule im nächsten Dorf, wo er unterrichtete. Es war der erste Abschluss eines ersten gemeinsamen Tages in einem fremden Land.*

Peter Schütt

Roßwein, 27. März 2007

*Christoph Pachonik*

ARME KÜCHE, GUTE KÜCHE?

II. Wer den Taler nicht ehrt....

Titel:Kartoffel – Möhren – Taler, gefolgt von Linsentopf und Pudding auf Birnen

### **1. Rezept und Arbeitsteilung**

Die Gruppe suchte Hilfe und Inspiration bei ihren Eltern und Großeltern und entschied sich letztendlich für ein Rezept von einer Großmutter. Die Wahl fiel auf einen Linseneintopf, der als Hauptgericht serviert werden sollte. Als Vorspeise wählte die Gruppe Kartoffel – Möhren – Taler, garniert mit Quark, da es den Köchen als einfach und preisgünstig erschien. Außerdem erfüllten die bisherig ausgewählten Zutaten die Bedingungen der saisonalen Waren. Bei der Nachspeise wurde sich auf Pudding mit Birnen geeinigt. Die Gruppe legte die Aufgabenverteilung fest und entschied sich für drei Einkäufe und zwei Köche.

### **2. Einkauf und andere Hindernisse**

Da Budget bestand aus 17,50 € und es galt, damit 12 Personen satt zu machen. So merkte die Gruppe schnell, dass viele Gerichte nicht realisierbar waren, da sie das Budget überschritten hätten. Als man sich auf das oben genannte Gericht geeinigt hatte, begann der Preisvergleich der benötigten Zutaten. Dabei war die Gruppe der Einkäufer in den ortsansässigen Märkten ( Penny, Lidl, Netto ). Der Edeka wurde nicht besucht, da dieser Markt als zu teuer eingestuft wurde. Den größten Teil der Zutaten kaufte man bei Netto. Im Lidl wurden ausschließlich die Getränke gekauft. Den benötigten Bauchspeck kaufte die Gruppe in der Filiale Brückenplatz 1. Die Birnen für den Pudding waren eine Spende der Großeltern, welche auch bei der Rezeptsuche halfen. So dauerte es einen gefühlten Nachmittag, bis alle Zutaten bereitstanden.

### **3. Vorbereitung und Kochen**

Es galt nun, die vorhandenen Lebensmittel vor zu bereiten, damit die Gerichte zeitgleich fertig gestellt werden können. Da es bei diesem Essen zu einem nahtlosen Übergang zwischen den einzelnen Speisen kommen sollte, legte die Gruppe die Reihenfolge der Arbeitsschritte fest. So konnte das Wasser zum Kochen gebracht werden, während eine Person den Bauchspeck in kleine Würfel schnitt und andere die Möhren und Kartoffeln schälten und zerkleinerten.

Auch dieses mal wurde in der Teeküche im Haus A der FH Roßwein gekocht.

Das vorliegende Rezept ist gedacht für 12 – 14 Personen.

Der Raum A 103 wurde wieder als Speisesaal genutzt. Das Gedeck bestand aus einem flachen Teller, einer Schale für den Linsentopf, sowie einem zweckentfremdeten Glas für den Nachtschiff zusammen.

Ein weiteres Glas konnte für die bereitgestellten Getränke, wie Tee und verschiedene Limonaden verwendet werden.

### ***Kartoffel-Möhren-Taler***

#### Zutaten:

7-10 Möhren  
7-10 Kartoffeln  
eine Zwiebel  
5-8 Eier  
Salz, Pfeffer und Kräuter  
2 Teelöffel Öl  
250g Schmand  
500g Speisequark  
2 Feltsalate



#### Zubereitung:

Die Kartoffeln und Möhren müssen geschält und geraspelt werden. An dieser Stelle können gleich etwas mehr Möhren und Kartoffeln geschält werden, da diese auch für das Hauptgericht gebraucht werden.

Anschließend werden je nach gewünschter Konsistenz 5 - 8 Eier und 250 g Schmand dazu gegeben. Diese Masse wird mit etwas Salz ( ca. 1 Teelöffel ) bestreut und vermengt. Mit der Hand werden die einzelnen Taler geformt und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Wenden zubereitet.

Da nur eine Pfanne zur Verfügung stand und nur immer 5 Taler gleichzeitig zubereitet werden konnten, wurden die fertigen Taler zum Warmhalten in den Ofen gestellt.

Der Quark wurde mit Salz, Pfeffer, einer klein geschnittenen Zwiebel, Kräutern und etwas Öl angerührt. Je nach Menge kann man, wie im unseren Fall, den Quark mit etwas Milch strecken.

Zur optischen Aufwertung und weil es gesund ist, wurde der Teller jeweils mit Feltsalat garniert. Dieser wurde gewaschen und mit etwas Öl den Talern beigegeben.

**Linsentopf**Zutaten:

je 3 Möhren und Kartoffeln  
 1 Teelöffel Salz  
 4g Löffel Zucker  
 40g Essig  
 1kg Linsen  
 1kg Bauchspeck  
 1 Zwiebel

Zubereitung:

Wie schon erwähnt, müssen Möhren und Kartoffeln geschält werden. Anschließend werden sie in kleine Würfel geschnitten und später der Suppe beigegeben.

4 Liter Wasser werden in einem Topf unter der Zugabe von Salz, Pfeffer und ein paar ausgelösten Knochen zum Kochen gebracht. Dann werden die Linsen, der Zucker und 40g Essig dazu gegeben. Die Kochzeit der Linsen beträgt je nach Härte des Wassers ca. 25 – 35 Minuten. Der Bauchspeck wird gewürfelt und gesalzen, unter der Zugabe einer klein geschnittenen Zwiebel angebraten und anschließend zu den Linsen gegeben. Die geschnittenen Möhren und Kartoffeln kommen ca. 15 Minuten nach den Linsen in den Topf.

### ***pudding mit Birnen***

#### Zutaten:

4l Milch  
4x Pudding Pulver  
4 Esslöffel Zucker

#### Zubereitung:

Die Milch und der Zucker werden unter das Pudding Pulver gerührt und unter schwacher Hitze bei ständigem Rühren erwärmt. Der Pudding wird mit Birnen serviert.



#### 4. Kritik

An den Talern der Vorspeise wurde bemängelt, dass etwas zu viel Salz zugegeben wurde.

Die Schwierigkeit besteht bei dieser Vorspeise darin, dass man diese schlecht abschmecken kann, da der Brei aus Möhren, rohen Kartoffeln und rohem Ei in unbearbeiteter Form nicht wirklich einladend schmeckt.

Das hier angegebene Rezept ist nach der Kritik angepasst worden.

Da Geschmäcker bekanntlich verschieden sind, kann man mit der Variation der Zugabe einiger Zutaten den Geschmack nach und nach an dem Eigenen anpassen, z.B. weniger Essig, da dieser heraus sticht.

#### 5. Was geschah außerdem?

Während des Kochens, hat sich eine klare Struktur in der Gruppe herausgebildet. So war auffällig, dass die eigentlich bestimmten Köche nicht den Takt angaben, sondern einige Helfer sich in diese Rolle drängten. Dies kann zum einen auf die Unerfahrenheit der Köche zurückzuführen sein, aber auch auf die Dominanz anderer Helfer. So waren die Rollen zwar klar vorher verteilt worden, es gelang aber nicht, diese im kompletten Kochvorgang aufrecht zu erhalten.

Das Arbeitsklima war sehr gut, und die Gruppe arbeitete insgesamt geschlossen an den Gerichten.

Während des Essens berichtete Sarah von ihrem ersten Restaurant und teilte uns gleichzeitig mit, wie für sie ein neuer Abschnitt ihrer Entwicklung eingeläutet wurde.

Aber seht selbst...

#### 6. Inventur

½ Kg Zwiebeln  
ca. 1 Kg Kartoffeln  
1 L Milch  
5 x Vanille Zucker  
eine halbe Flasche Öl  
eine halbe Flasche Essig  
Zimt, Pfeffer, Salz

GUTEN APPETIT!

### **Ein gutes Geschäft**

*Ich war ungefähr neun Jahre alt. Meine 2,50 DM Taschengeld reichten vorne und hinten nicht. Die „Mickey Mouse“ kostete schon zwei Mark und die Gummischlumpfe beim Bäcker 10 Pfennige das Stück. Kurzum, es blieb am Ende des Geldes viel Monat übrig.*

*Ich überlegte mir also, wie ich meine Finanzen etwas aufbessern könnte.*

*Über mein Grübeln kam ich auf die Idee, Restaurant zu spielen, und Mama und Papa sollten meine Gäste sein. Nach meiner Lieblingssendung ‚Der kleine Vampir‘ benannte ich meine Gaststätte mit ‚Schloss Schlotterstein‘. Nun muss man im Restaurant auch Essen servieren. Aber was? KARTOFFELGRATIN!!! Das war die beste Möglichkeit und lecker! Klar, dass in meinem Betrieb der Koch zusammen mit den Gästen speist, versteht sich doch von selbst. Und wie es sich gehört, bastelte ich noch richtige Speisekarten. Darin stand als Vorspeise ‚Auflauf aus Kartoffeln‘, als Hauptgericht, eine kleine Portion Kartoffelgratin, eine mittlere Portion Kartoffelgratin oder eine Große‘. Die Auswahl war wahrlich gigantisch. Zum Dessert bot meine Küche Pudding an und zum Trinken konnte man zwischen Saft, Wasser und Milch wählen. Den ganzen Nachmittag stand ich in der Küche und kochte und dekorierte den Tisch mit Blumen, Kerzen und Servietten. Und endlich kamen sie, meine Eltern. Aufgeregt führte ich sie an den Ort des Geschehens. Sie waren total überrascht und ich glühte vor Stolz.*

*Am Ende des Abends hatte mir mein Restaurant ‚Schloss Schlotterstein‘ 7,20DM eingebracht und ich ging zufrieden ins Bett. Im nächsten Monat würde ich das wieder machen, überlegte ich mir noch vor dem Einschlafen.*

*Das Beste war aber, dass meine Eltern und ich einen richtig schönen Abend zusammen verbracht haben. Und geschmeckt hat es auch!*

*Übrigens: Die Zutaten hatten meine Eltern natürlich beim Wochenendeinkauf mitgebracht, sie haben also für das Essen zweimal bezahlt. Aber das spielte da gar keine Rolle.*

Sarah Kosch

Roßwein, 3. April 2007

*Katrin Liebscher*

ARME KÜCHE, GUTE KÜCHE?

III. Ostereiersuche

Titel: Grießklößchensuppe – Kartoffeln mit Ei und Specksoße – Heidelbeerquark

### **1. Die Rezeptfindung und Arbeitsaufteilung**

Die Mitglieder der Kochgruppe trafen sich, um sich auf ein Gericht zu einigen und gleichzeitig Arbeitsschritte festzulegen. Im Vorfeld wurde besprochen, dass jeder einen Rezeptvorschlag einbringt. Die Gruppe trug bei diesem Treffen ihre gesammelten Ideen zusammen und einigte sich problemlos auf das oben genannte Gericht. Ein Grund dafür, dass die Wahl auf dieses Essen fiel, war vor allem das eingeschränkte Budget, welches der Gruppe zur Verfügung stand. Das Rezept für die Hauptspeise beruhte auf Kindheitserinnerungen eines Mitgliedes der Gruppe.

Die Arbeitsaufteilung wurde wie folgt gemeinsam festgelegt. Zwei Personen, unter anderem der Rezeptgeber, stellten sich zum Kochen zur Verfügung. Weiterhin zwei Leute meldeten sich zum Einkauf und den damit verbundenen Preisvergleich. Dem Rest der Gruppe waren die Hilfsarbeiten beim Kochen vorbehalten. Die Kochgruppe überlegte, welche Lebensmittel in welcher Menge besorgt werden sollten, sodass die Einkäufer einen Überblick erhielten.

### **2. Der Einkauf**

Der Gruppe stand ein Budget von 17.50 € zur Verfügung, um das 3-Gänge-Menü für 14 Personen zu kochen. Der Einkauf für die Vor- und Hauptspeise wurde am Vortag im Penny - Markt und dem Lidl erledigt. Die Zutaten für die Nachspeise wurden am Tag des Kochens besorgt. Beim Preisvergleich stellte sich heraus, dass der EDEKA nicht dem Preisniveau entsprach. Der gesamte Einkauf nahm 11.64 € in Anspruch. Demzufolge hat die Gruppe das Budget nicht überschritten sondern 5.86 € eingespart. Dies lag zum einen daran weil die Gruppe Zutaten verwenden konnte, die von anderen Gruppen noch vorrätig waren und zum anderen, weil im Lidl-Markt von der Kassiererin vergessen wurde, die Heidelbeermarmelade zu berechnen.

### **3. Die Vorbereitung und das Zubereiten der Speisen**

Die Gruppe traf sich 16.30 Uhr in der Teeküche im Haus A der FH Roßwein zum Vorbereiten der Speisen und dem Kochen. Da die Vorspeise die meiste Zeit in Anspruch nahm, begann die Gruppe zuerst damit, das Suppenhuhn anzusetzen. Zeitgleich wurden von den Helfern die Kartoffeln geschält, sowie der Rückenspeck für die Soße geschnitten. Der Grießteig wurde von einem Koch vorbereitet. Es gab immer wieder kurze Absprachen zwischen den Helfern und den Köchen. Ein Zeitplan wurde nicht festgelegt. Die Köche verließen sich auf ihr Gefühl und auf die eigenen Erfahrungen. Die Specksoße für die Hauptspeise wurde vom Rezeptgeber zubereitet, während die Kartoffeln kochten und das Suppenhuhn versuchte, weich zu werden. Die Eier wurden hart gekocht und von den Helfern geschält. Die Nachspeise wurde ebenfalls von den Helfern zubereitet. Der Grieß wurde von einem Koch in Klößchen geformt und der Suppe zugegeben. Die Gruppe wirkte sehr ausgeglichen und harmonisch. Zusätzliche Helfer wurden nicht benötigt.

### **Grießklößchensuppe**

#### Zutaten:

4l Wasser  
500ml Milch  
125g Butter  
3 Eier  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
200g Hartweizengrieß  
Suppengewürze  
Suppenhuhn

#### Zubereitung:

Vier Liter Wasser werden mit dem Suppengewürz, Salz, Muskat und dem Suppenhuhn zum Kochen gebracht. Das Suppenhuhn muss ca. 1 Stunde ausgekocht werden, um der Brühe kräftigen Geschmack zu geben. Im nächsten Schritt werden die Milch, die Butter und die Gewürze zum Kochen gebracht. Den Topf von der Kochstelle nehmen, den Grieß langsam einstreuen und ihn zu einem glatten Kloß verrühren. Den Kloß eine Minute erhitzen, danach in eine Schüssel geben und die Eier unterrühren. Das Suppenhuhn aus der Brühe entnehmen und nach Möglichkeit das Fleisch von den Knochen lösen und der Suppe beigeben. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen vom Grießteig abstechen und 20 Minuten in der Hühnerbrühe garziehen lassen.



### ***Kartoffeln, Eier mit Specksoße***

#### Zutaten:

2kg Kartoffeln  
150g Rückenspeck  
0,5l Wasser  
2l Milch  
25 Eier  
Essig  
Salz, Pfeffer, Zucker  
3 große Zwiebeln



#### Zubereitung:

Die Kartoffeln werden geschält und unter Zugabe von Salz zum Kochen gebracht. Der Rückenspeck und die Zwiebeln werden gewürfelt und in einem heißen Topf ausgelassen. Milch und Wasser werden zugegeben. Das ganze köcheln lassen. Die Soße je nach Geschmack mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine bräunliche Farbe erhält die Soße, wenn Balsamico-Essig zugegeben wird. Die Eier in kochendes Wasser geben und ca. 15 Minuten kochen. Die Eier abschrecken und die Schale entfernen.

### **Heidelbeerquark**

#### Zutaten:

1,5kg Magerquark  
1 Glas Heidelbeermarmelade

#### Zubereitung:

Der Magerquark wird in eine Schüssel gegeben und glatt gerührt. Die Heidelbeermarmelade wird unter den Quark gegeben. Je nach Belieben kann der Quarkspeise Zucker zugegeben werden.



#### 4. Kritik

Das Essen ist bei der gesamten Gruppe gut angekommen. Besonders hervorzuheben ist der zeitliche Ablauf und der pünktliche Beginn mit dem Essen.

Als kritisch sehe ich die Tatsache an, dass die Gruppe Gewürze benutzte (Balsamico, Nelkenpulver), welche weder gekauft noch von anderen Gruppen vorrätig waren. Somit ist der eingesparte Betrag von 5,86 € nicht ganz realistisch.

#### 5. Die Geschichte

Nach der Hauptspeise wurde eine Geschichte vorgelesen, in der Claudia den Alltag ihrer Familie vorstellte. Nach der Arbeit trifft sich ihre gesamte Familie, um gemeinsam zu essen und Zeit zu finden, sich auszutauschen. Sie berichten sich gegenseitig, wie der Arbeitstag verlaufen ist und sprechen mögliche Probleme an. In der Analyse stellte sich heraus, dass ein solch regelmäßiger Austausch beim Essen einem Arbeitsessen gleicht, in dem die Familienmitglieder die Kollegen darstellen.

#### 6. Inventur:

Orangenslimonade  
Sprite  
Cola  
Zwiebeln  
Knoblauch  
Zucker  
Mehl  
Pfeffer  
Pflanzenöl  
Suppengewürz  
Essig  
Grieß  
Vanillezucker

GUTEN APPETIT!

### **Eine Geschichte zum Thema Essen**

*Es ist ein ganz gewöhnlicher Morgen, als um sechs Uhr mein Wecker klingelt und ich verträumt aus dem Bett steige. Meine Mutter ist, wie immer, schon wach, aber wir bemerken uns so früh am Morgen kaum, da wir beide ausgesprochene Morgenmuffel sind und von daher wissen, dass wir den Tag besser starten, wenn wir uns in Ruhe lassen und so wenige Worte wie möglich miteinander wechseln. Der Morgen in meiner Familie hat überhaupt seine klaren Linien. Die Badzeiten sind zum Beispiel klar geregelt und es ist gut, dass mein Bruder und mein Vater noch schlafen, sonst würde wohl möglich das Chaos ausbrechen. So verlassen wir, einer nach dem anderen das Haus, um uns auf den Weg zu Schule oder zur Arbeit zu machen.*

*Für jeden von uns viere entwickelt sich nun der Tag zu etwas mehr oder weniger Besonderem, Aufregendem oder vielleicht auch ganz Schlimmen. Es gibt nun alle Möglichkeiten dieser Welt, die eintreten können. Es kann der schönste Tag im Leben werden, aber auch der schlimmste oder traurigste.*

*Auf jeden Fall muss jeder von uns da mehr oder weniger alleine durch, sich seinen Herausforderungen stellen, die alltäglichen Schwierigkeiten meistern.*

*Erst am Abend, wenn die ganze Familie wieder zusammentrifft, setzt man sich wieder zusammen. 18.00 Uhr gibt es bei uns Essen und die Voraussetzung ist, dass alle anwesend sein müssen. Der Tisch wird, so schön es geht, gedeckt und es gibt auch öfter mal warm, weil wir alle zum Mittag nicht warm essen.*

*Nun wird über den vergangenen Tag geredet, die Geschehnisse, über die wir uns gefreut oder geärgert, gelacht oder geweint haben. Es tut gut, dem anderen zu erzählen, was passiert ist, Trost oder Mitleid zu bekommen. Es ist auch schön, sich Rat holen zu können. So entsteht ein reger Kommunikationsfluss, wir essen und reden und reden und essen. Das Stillschweigen vom Morgen ist verschwunden, denn jetzt heißt es, einen ganzen Tag Revue passieren zu lassen.*

*Wir sitzen oftmals eine ganze Weile am Tisch, so lange nämlich, bis der letzte von uns nichts mehr zu sagen hat. Es ist nicht immer leicht, sich in einer so von Stress geplagten Familie, wie wir eine sind, die Zeit für ein so langes Essen zu nehmen, aber wir versuchen es und es tut gut, zu wissen, dass man am Tag wenigstens einmal die Chance bekommt, dass einem zugehört wird!*

Claudia Angerer

Roßwein, 17. April 2007

*Christoph Schuster*

ARME KÜCHE, GUTE KÜCHE?

IV. "A weng Bayrisch"

Titel: Leberknödelsuppe, gefolgt von Schmorkraut und selbst gemachtem Eis

### **1. Rezept und Arbeitsteilung**

Die Gruppe der Köche wählte sich die Rezepte der Vor- Haupt- und Nachspeise selbst, natürlich aber nach Rücksprache mit dem Rest der Gruppe. Als Vorspeise war eine Leberknödelsuppe angedacht, die Hauptspeise bildete Schmorkraut, serviert mit Brot. Abgerundet wurde dieses Menü durch selbst gemachtes Eis in der Geschmacksrichtung Waldfrucht. Die bisher ausgewählten Zutaten erfüllten die Bedingungen der saisonalen Waren. Die Gruppe legte die Aufgabenverteilung fest und entschied sich für drei Einkäufer und zwei Köche.

### **2. Einkauf und andere Hindernisse**

Da Budget bestand aus 17,50 € und es galt, damit 14 Personen satt zu machen. So merkte die Gruppe der Köche schnell, dass viele Gerichte nicht realisierbar waren, da sie das zur Verfügung stehende Budget überschritten hätten. Als man sich auf das oben genannte Gericht geeinigt hatte, begann der Preisvergleich der benötigten Zutaten. Dabei war die Gruppe der Einkäufer in den ortsansässigen Märkten (Penny, Lidl, Netto) unterwegs. Der Edeka wurde nicht berücksichtigt, da dieser Markt als zu teuer eingestuft wurde. Der größte Teil der Zutaten wurde von den Einkäufern bei Lidl und Penny besorgt. Den benötigten Bauchspeck kaufte die Gruppe in der Filiale Brückenplatz 1.

### **3. Vorbereitung und Kochen**

Es galt nun, die vorhandenen Lebensmittel vor zu bereiten, damit die Gerichte zeitgleich fertig gestellt werden können. Da es bei diesem Essen, zu einem nahtlosen Übergang zwischen den einzelnen Speisen kommen sollte, erstellte sich die Gruppe einen kleinen Zeitplan und legte die Reihenfolge der Arbeitsschritte fest. So konnte z.B. die Milch erhitzt werden, während eine andere Person die Brötchen zerschnitt und andere zeitgleich die Möhren und Weißkrautköpfe für die Hauptspeise schälten und zerkleinerten.

Auch dieses mal wurde in der Teeküche im Haus A der FH Roßwein gekocht.

Das Vorliegende Rezept ist gedacht für 12–14 Personen.

Das Gedeck stellte sich aus einem flachen Teller, einer Schale für die Leberknödelsuppe, sowie einem kleinen Teller für den Nachtisch zusammen.

Dazu standen noch Gläser für die Getränke (Limonaden und Wein) bereit.

### **Leberknödelsuppe**

#### Zutaten:

8 harte Brötchen  
1l heiße Milch  
200g Rinderleber  
80g Butter  
2 Eier  
Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran  
2,5l Fleischbrühe



Die harten Brötchen müssen zuerst fein zerschnitten werden. Zur gleichen Zeit wird ein Liter Milch in einem Topf erhitzt , jedoch nicht zum Kochen gebracht. Wenn die Milch gut erhitzt ist, werden die zerschnittenen Brötchen mit in den Topf gegeben. Die sich ergebende Masse kann nun gute 10 Minuten durchziehen. Während dessen werden 2 Zwiebeln klein geschnitten und zusammen mit der vorher fein gehackten Petersilie in Fett angedünstet.

Anschließend werden die gedünsteten Zutaten mit den Eiern und übrigen Zutaten vermengt und zu den mit Milch überbrühten Brötchen gegeben. Diese Masse wird nun gut vermischt. Die Leber, welche am Vortag schon von einem Kommilitonen gekauft und mit dem Fleischwolf weiterverarbeitet worden war, wird nun der Masse zugegeben. Mit der Hand werden die einzelnen Knödel geformt und in den Topf mit der Fleischbrühe gegeben. Die Knödel müssen ca. eine viertel Stunde in dieser kochen.

Das Kochen und Servieren ging durch den vorhandenen großen Topf recht zügig und in einem Schwung von statten, alle ca. 30 Leberknödel konnten zur gleichen Zeit gekocht werden.

### **Schmorkraut**

Zutaten:

- 2 Weißkrautköpfe
- 3 Möhren
- 1 EL Kümmel
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 900g Bauchspeck (geräuchert)
- 3 Zwiebeln
- 2 Brote (jeweils 3 Pfund)



Als erstes werden die beiden Weißkrautköpfe gewaschen und in Streifen geschnitten. Dazu werden noch 3 Möhren gewaschen, geschält und in Scheiben geschnitten. Während sich zwei Kommilitonen um diese Arbeit kümmern, werden parallel 3 Zwiebeln geschält, geschnitten und in einer Pfanne mit etwas Öl angebraten. Nach 5 Minuten wird noch ein Esslöffel Kümmel zu den Zwiebeln in die Pfanne gegeben. Anschließend kommen alle Zutaten in einen großen Topf, werden darin gut vermengt und zusammen 45 bis 60 Minuten unter gelegentlichen Rühren geschmort. Während des Schmorvorgangs wird noch Pfeffer und Salz zugegeben, dabei zu beachten ist jedoch, dass diese Zutaten nicht höher als jeweils ein Esslöffel dosiert werden. Parallel zu diesem Prozess werden 900 Gramm geräucherter Bauchspeck gewürfelt, anschließend in einer großen Pfanne ca. eine viertel Stunde angebraten und mit dem Kraut zusammen zum Schmoren in den Topf gegeben. Nach einer Schmorzeit von 45 bis 60 Minuten lässt man das Kraut bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten nachziehen. Während dieser Zeit werden die als Beilage vorgesehenen Brotscheiben mit einem Brotmesser vom Brot abgeschnitten und auf einem großen Teller zum Servieren bereitgestellt.

**Selbst gemachtes Eis**

Zutaten:

450g Marmelade  
160g Puderzucker  
4 Eier  
300g Naturjoghurt (3,5% Fett)



Auch diese Speise wurde von einigen Kommilitonen schon am Vortag vorbereitet, da die Masse über Nacht noch ins Gefrierfach musste, um sich schlussendlich auch Eis schimpfen zu dürfen. Bei der Zubereitung wird die Marmelade (in diesem Fall Waldfrucht) zusammen mit der Hälfte des Puderzuckers in eine Schüssel gegeben und vermengt. In eine weitere Schüssel werden die vier Eier geschlagen und mit dem Rest des Puderzuckers vermischt. Dies geschieht mit einem Mixer. Die Masse wird so lange durchgemixt, bis sie hellgelb und cremig ist. Nun wird in diese Schüssel der Naturjoghurt und die Marmeladenmasse gegeben, wobei die Mischung fortwährend mit einem Löffel umgerührt werden sollte. Anschließend kommt die Schüssel mit der fertigen Masse ins Gefrierfach (mindestens 12 Stunden).

#### **4. Kritik**

An keiner der Speisen wurde etwas bemängelt, jedoch stach z.B. beim selbst gemachten Eis das darin verarbeitete rohe Ei etwas heraus, was nicht jedermanns Geschmack war. Bei der Hauptspeise wurde mit der Menge ein wenig zu knapp kalkuliert, was aber auch an der begrenzten Kapazität an Töpfen und Pfannen lag. Ansonsten war die Hauptspeise vorzüglich im Geschmack. Der Leberanteil in den Knödeln war bei der Vorspeise etwas zu gering gewählt, woraufhin das hier angegebene Rezept angepasst wurde. Oftmals waren auch die Platzverhältnisse in der Küche sehr beengt, sodass sich die Teilnehmer trotz festgelegter Arbeitsteilung immer ein wenig gegenseitig behinderten. Leider konnte die Mahlzeit aufgrund andersweitiger Nutzung des zum Dinieren hergerichteten Raumes nicht in aller Ruhe ausklingen.

#### **5. Was geschah außerdem?**

Während des Kochens hat sich eine klare Struktur in der Gruppe herausgebildet. So war es auffällig, dass die eigentlich bestimmten Köche den Takt angaben, die Rollenverteilung war dieses mal klar strukturiert. Es gelang, dies den kompletten Kochvorgang hindurch aufrecht zu erhalten. Das Arbeitsklima war sehr gut und die Gruppe arbeitete insgesamt geschlossen an den Gerichten.

Während des Essens berichtete Katrin von ihrem ersten „öffentlichen“ Geburtstag, der außerdem noch in der Fremde stattfand und über ihr Empfinden dabei. Aber seht selbst...

#### **6. Inventur**

600g Zwiebeln  
ca. 1kg Kartoffeln  
5 x Vanille Zucker  
eine viertel Flasche Öl  
eine halbe Flasche Essig  
Zimt, Pfeffer, Salz

GUTEN APPETIT!

## Der Kuchen

*1996 flog ich mit meiner damals besten Freundin und ihrer Familie nach Tunesien. Es war ein gewöhnlicher Club-Urlaub, wie ihn jeder kennt. Das Hotel am Meer gelegen und weit und breit nichts anderes als das nächste Hotel. In die zweite Urlaubswoche fiel mein 16. Geburtstag. Ich erinnere mich, dass es ein merkwürdiges Gefühl war den Geburtstag ohne die Familie zu verbringen – aber ich wollte es ja so.*

*Mein großer Tag war ein Donnerstag, und wir starteten 5.15 Uhr zu einem Ausflug. Dieser Tag sollte der wärmste seit 100 Jahren werden, und er wurde es auch mit 54 Grad im Schatten. Meine Stimmung hatte um die Mittagszeit den Null-Punkt erreicht. Es war heiß und ich war müde.*

*Als wir am Abend wieder im Hotel ankamen war mein erster Gang zur Rezeption denn dort wartete eine Geburtstagskarte von meinen Eltern auf mich. Ich freute mich sehr darüber.*

*Langsam wurde es Zeit zum Abendessen zu gehen. Ich hatte gar keine Lust darauf, mich mit hundert fremden Menschen am Buffet zu drängen, doch meine Freundin bestand darauf. Der Weg von unserem Zimmer zum Speisesaal war nicht weit, jedoch spürte ich, dass die Temperatur sich angenehm abgekühlt hatte und ein Duft von Jasminblüten in der Luft lag. Am Speisesaal angekommen, wurden wir unüblicherweise in Empfang genommen und zu einem Tisch geführt, welcher geschmückt war mit Blumen, die ich nur von Bildern kannte und erst beim zweiten Blick darauf feststellte, dass diese echt waren. Plötzlich stand ein Mann neben mir. Ich sollte aufstehen und gleichzeitig bat er die Gäste im Speisesaal um Ruhe. Lautstark erzählte er, dass heute mein Geburtstag sei und forderte die Leute auf, ein Geburtstagslied für mich zu singen. Ich hätte im Erdboden versinken können denn, alle Augen waren auf mich gerichtet. Während die Gäste -Happy Birthday- für mich sangen, wurde ein riesiger Kuchen an den Tisch gebracht, was meine Begeisterung wieder etwas hob, denn am Buffet war der Kuchen meist schon aus. Der Geburtstagskuchen bestand aus viel Sahne und wurde verziert mit Schokolade und Früchten. Ich dachte nur noch, oh mein Gott, wer soll den bloß aufessen. Er war mir schon fast zu schade zum Essen, so schön sah er aus. Doch schließlich schnitt ich den Kuchen an und wir verspeisten ihn genüsslich.*

Katrin Liebscher

Roßwein, 8. Mai 2007

Remo Werner

ARME KÜCHE, GUTE KÜCHE?

V. Zum ersten mal Fleisch

Titel: Blumenkohlsuppe – Bouletten mit Kartoffelbrei und gedünsteten Zwiebeln – Himbeer-Shake mit Vanilleeis

### **1. Rezeptfindung und Arbeitsaufteilung**

Wie immer sollte ein Gericht gekocht werden, dass trotz des geringen zur Verfügung stehenden Budgets, abwechslungsreich und ausgewogen zugleich sein sollte. Im Vorfeld wurde festgelegt, wer welche Aufgaben zu erfüllen hat. Die eigentliche Rezeptidee stammte von Sarah.

Sie stimmte ihre Idee telefonisch mit Jaqueline und Claudia ab und weil diese nichts einzuwenden hatten, stand fest, was am Dienstag „auf den Tisch kommt“. Als wichtige Überlegung blieb jetzt nur noch, welche Lebensmittel, vor allem in welcher Menge, in welchem Geschäft, eingekauft werden müssen, um das Budget nicht zu überschreiten.

### **2. Einkauf**

Der Gruppe stand ein Budget von 17,50 € zur Verfügung, um das 3-Gänge Menü für 14 Personen zu kochen. Der gesamte Einkauf, der nötig war, wurde wenige Stunden vor dem eigentlichen Akt des Kochens erledigt. Als Geschäfte, in denen die Zutaten besorgt wurden, sind der Netto-Markt und der Lidl-Markt zu benennen.

Die Kosten des Einkaufs beliefen sich auf 19,31 €. Geht man jedoch davon aus, dass man den Mehrweg-Flaschenpfand von 0,50 € zurückerhält und die Kochgruppe bei der vorhergehenden Veranstaltung 5,86 € eingespart hat, so ist festzustellen, dass auch diesmal dem eng gesetzten Budget entsprochen wurde. Ansonsten wäre die Gruppe, welche das nächste Mal den Einkauf übernehmen sollte, in höchst verantwortlicher Weise gefordert.

### **3. Vorbereitung und Zubereitung der Speisen**

Treffpunkt der Gruppe war, wie immer, um 16.30 Uhr die Teeküche im Haus A der FH Roßwein. Dort ging es sogleich an das Vorbereiten der Speisen mit anschließendem Kochen. Die allgemeine Stimmung an diesem Tag konnte man als geschäftig bis heiter beschreiben. Hervorzuheben wäre an dieser Stelle, dass 4 kg Kartoffeln geschält und anschließend in Würfel geschnitten werden mussten. Nicht zu vergessen das Toastbrot, dieses musste auch in Würfel geschnitten werden. Alles in allem wurde zwar nicht bei allen Würfeln eine exakte Kantenlänge erreicht, aber beim Kochen ist dies ja wohl auch nicht so wichtig. Bei Bedarf sprach man sich ab, so dass der Prozess des Kochens reibungs- und problemlos ablief, schließlich verfügten ja alle Beteiligten schon über eine gewisse Erfahrung aus den vorangegangenen Veranstaltungen. Die Arbeitsteilung hinsichtlich des eigentlichen Kochens, dem Tischdecken und anderen sonstigen notwendigen Tätigkeiten, wie anschließendem Aufräumen und sonstigen notwendigen Tätigkeiten, funktionierten in der Gruppe problemlos.

### ***Blumenkohlsuppe mit Toastbrotwürfeln***

#### Zutaten:

2 große Blumenkohl-Köpfe  
100g Butter  
5 Brühwürfel  
400ml Schlagsahne  
1 Toastbrot  
Salz  
Pfeffer



#### Zubereitung:

2 große Blumenkohl-Köpfe werden zunächst gewaschen und in kleine Stücke geschnitten und anschließend gekocht. Ein Teil des Kochwassers wird abgenommen (hierbei liegt es im Ermessen, welche Konsistenz der Suppe gewünscht wird). Nach Zugabe von 5 Brühwürfeln wird alles gut gekocht und anschließend püriert. Zum Schluss werden 400 ml Sahne zugegeben und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die Toastbrotwürfel werden in der Pfanne mit ausreichend Butter goldbraun geröstet und zusammen mit der Suppe angerichtet. Fertig!

***Bouletten mit Kartoffelbrei und gedünsteten Zwiebeln***Zutaten:

(Bouletten)

1,5kg Hackfleisch  
5 Scheiben Weißbrot  
3 Eier  
Majoran  
Salz, Pfeffer  
etwas Butter zum Braten  
Semmelmehl  
2 Pckg. Passierte Tomaten

(Kartoffelbrei)

4kg Kartoffeln  
125g Butter  
0,5l Liter Milch  
2 Eigelb  
Salz

Zubereitung:

Die Zutaten für die Bouletten werden miteinander vermengt, anschließend zur gewünschten Größe ausgeformt, in Semmelmehl gewälzt und je nach gewünschter Bräune, in etwas Butter, ordentlich durchgebraten.

Für den Kartoffelbrei werden die Kartoffeln in Salzwasser weich gekocht. Nun wird das Salzwasser abgegossen und die Kartoffeln werden zu einem Brei zerstampft. Komplettiert wird das Ganze durch Zugabe von einem halben Liter Milch (mindestens), 2 Eigelb und etwas Salz. Nun noch einmal ordentlich durchrühren! Die Zwiebeln werden in der Pfanne mit der Butter goldbraun gedünstet. Jetzt können die Bouletten mit dem Kartoffelbrei und den gedünsteten Zwiebeln angerichtet werden. Fertig!

### ***Himbeer-Shake mit Eis***

#### Zutaten:

1 Glas Himbeeren (400g)  
1kg Joghurt 1,5% Fett  
2 Esslöffel Limettensaft  
5 Pckg. Vanillezucker  
4 Esslöffel Zucker  
300ml Liter Milch 1,5% Fett  
1kg Vanilleeis

#### Zubereitung:

Alle Zutaten werden miteinander verrührt, ordentlich durchgemixt und im Kühlschrank aufbewahrt. Serviert wird der leckere Shake in einem Glas mit Trinkhalm. Fertig!



#### 4. Bemerkungen

Die Zubereitung des Essens dauerte etwa zwei Stunden und es konnte beobachtet werden, dass sich alle Mitglieder der Gruppe interessiert an dem Vorgang beteiligten.

Das servierte Essen wurde von der Gruppe gut angenommen und als schmackhaft empfunden. Zudem war keine Kritik an den Speisen zu verzeichnen. Als Getränke gab es Pfefferminztee und Zitronenlimonade.

Aufmerksam wurde die „Geschichte eines Essens“ verfolgt, die diesmal von Sven vorgetragen wurde. Diese trug den Namen „Ein schokoladiger Tag“, und als bemerkenswert ist festzustellen, dass diese eine rege politische Diskussion auslöste. Ja, auch diese Brücke lässt sich bauen: vom Kochen, über ein gutes Essen hin zur Politik. Diese Geschichte ist auf der letzten Seite dieses Protokolls zu finden. Zufrieden und ausreichend satt traten alle den Heimweg an - ach ja, natürlich nicht, ohne vorher aufzuräumen.

#### 5. Beobachtungen und Impressionen

- Jaqueline, zuständig für das Schälen der Kartoffeln (4kg)
- Lars, zuständig für das Würfeln der Kartoffeln  
(beide auch sehr gut auf die Arbeit am Herd eingestimmt)
- Sarah behielt in jeder Situation den notwendigen Überblick und hat alles (alle) gut gemanagt, das heißt ein sehr gutes Talent zum Koordinieren
- Claudia und Dominik erwiesen sich als fleißige Küchenhelfer, auch wenn das Schälen der Zwiebeln schon mal zu Tränen rührt.
- Sarah und Kathrin, zuständig für das Entblättern des Blumenkohls
- Jaqueline, zuständig für das Kneten des Hackfleischs
- Sven, zuständig für die phototechnische Dokumentation und zudem überall zur Stelle, wo es „brannte“
- Sarah, zuständig für das Zerkleinern und Zurechtschneiden des Blumenkohls
- Jaqueline, zuständig für das Anbraten der Zwiebeln (700g)
- Claudia und Kathrin reinigten zwischendurch die Küche, um ein hygienisches und übersichtliches Arbeiten zu ermöglichen
- Jaqueline arbeitete sehr selbständig und verteilte notwendige Aufgaben punktgenau
- Sarah, zuständig für die Zubereitung des Pfefferminztees (3 Liter)
- Claudia, zuständig für das Schneiden des Toastbrot
- Lars, zuständig für das Rösten des Toastbrot
- Jaqueline und Lars braten die Bouletten - Fließbandarbeit!
- Alle nicht namentlich Benannten hatten natürlich auch ihren Anteil am Gesamtprozess, sei es beim Tischdecken und -abräumen oder auch sonstigen wichtigen dazugehörigen notwendigen Arbeiten

GUTEN APPETIT!

### Ein schokoladiger Tag

*Es war an einem Dezembertag im Jahre 1989. Ein eigentlich ganz normaler Tag. Ich kam am Nachmittag aus der Schule, erledigte meine Hausaufgaben und wollte dann noch ein wenig raus gehen. Doch dann kam meine Mutti von der Arbeit nach Hause, viel früher als gewöhnlich. Dies wunderte mich ein wenig, da sie davon am Morgen gar nichts gesagt hat. Ich wollte gerade nach dem Grund für ihr frühes Kommen fragen, da sagte sie mir, dass sie heute eher Schluss gemacht hat auf Arbeit, weil ihre Kollegen und sie spontan entschlossen haben, dass wir heute Abend mit dem Sonderzug nach München zu fahren. München? Ja sicher, seit im November die Grenzen der DDR geöffnet wurden, habe ich mir schon gewünscht, auch mal in den Westen zu fahren, hatte ich doch schon so viel darüber gehört, aber musste es gleich eine so große und weit entfernte Stadt sein wie München? Meine Mutti sagte mir, ich solle mich noch ein wenig hinlegen, damit ich am Abend ausgeschlafen sei. Gegen 21.00 Uhr trafen wir uns dann alle auf den Bahnhof. Die meisten der Arbeitskollegen meiner Mutti kannte ich schon, da sie schon oft bei uns zu Besuch waren, und so war es für mich eine vertraute Atmosphäre. Der Zug sollte eigentlich 21.30 Uhr abfahren, doch dann kam eine Durchsage der Bahnhofssprecherin, dass er sich um eine Stunde verspäten wird. Sicherlich trübte dies unsere Laune, aber von unserem Vorhaben ließen wir uns nicht abbringen. Und so warteten wir, bis der Zug schließlich gegen 23.00 Uhr auf dem Bahnhof einfuhr. Den nächsten Schock erfuhren wir, als wir sahen, wie voll der Zug bereits war, da er schon an zwei anderen Stationen Leute aufgenommen hatte. Und so stellten wir uns auf eine sechsstündige Fahrt auf engstem Raum, umgeben von vielen fremden Menschen ein. Von der Fahrt habe ich nicht so viel miterlebt. Ich hatte mich zwar am Nachmittag noch mal hingelegt, wie es mir meine Mutti gesagt hatte, und doch überkam mich im Zug die Müdigkeit. Als ich wieder aufwachte bzw. aufgeweckt wurde, waren wir bereits in München angekommen. Ich erfuhr von meiner Mutti, dass der Zug auf der Strecke einige Male für längere Zeit gehalten hatte, und so war es mittlerweile 8.00 Uhr. Wir stiegen aus dem Zug und unser nächstes Ziel hieß Finanzamt München, um das Begrüßungsgeld abzuholen. Einige Kollegen meiner Mutti schienen sich hier auszukennen und wiesen uns den Weg dort hin. Nach einer Weile erreichten wir dann das Gebäude. Es war ein großer Klotz wie es sie bei uns auch gibt. Ich hoffte nur wir müssen dort nicht ganz hoch. Als wir das Gebäude betraten, trafen wir auf eine Schlange von Menschen, die auf irgendwas warteten. Ich brauchte eine kleine Weile, um zu realisieren, dass diese Leute aus demselben Grund dort waren wie wir. Es konnte sich also nur um Stunden handeln, bis wir dieses Gebäude wieder verlassen würden. In meinem Bauch machte sich langsam ein komisches Gefühl breit, was ich etwas später als Hunger wahrnahm. Meine letzte Mahlzeit lag nun sicherlich schon zwölf Stunden zurück. Da mir das Warten zu lange dauerte und ich keine Lust hatte, immer auf ein und derselben Stelle zu stehen, fragte ich meine Mutti, ob ich zurück in die Empfangshalle gehen durfte, da es dort Stühle gab. Nun saß ich also dort und wartete. Plötzlich betrat ein Mann die Halle, baute zwei Tische auf und trug aus seinem Auto drei große Kübel und ein paar Kisten herein. Er stellte alles auf die Tische und öffnete die Kübel. Ein mir vertrauter Geruch erfüllte auf einmal die Halle. Es roch nach Linseneintopf. Der Mann füllte die Linsen in kleine weiße Schüsseln und begann diese unter den wartenden Menschen zu verteilen. Auch ich bekam einen Schüssel, die ich natürlich in kürzester Zeit leerte, da mein Hunger mittlerweile richtig groß geworden war. Als ich die Schüssel leer hatte, ging ich zu dem Mann und fragte nach Nachschlag. Der Mann füllte mir meine Schüssel noch einmal und sagte ich soll mal kurz warten.*

*Er ging zu den Kisten und als er wieder kam, hielt er zwei Tafeln Sarotti-Schokolade in der rechten Hand und in der linken eine Dose Cola und eine Dose Orangenlimonade. Er reichte mir die Sachen und sagte, ich solle es mir schmecken lassen. Ich konnte das gar nicht richtig fassen, ich hielt tatsächlich zwei Tafeln Westschokolade in der Hand, die mir einfach so geschenkt wurden. Ich hatte zwar auch vorher schon mal Westschokolade gegessen, allerdings haben ich und meine Schwester die von der Mutti immer nur zugeteilt bekommen. Und jetzt habe ich sie ganz für mich alleine und dann auch noch zwei Stück. Natürlich ehrte ich die Tafeln, und so öffnete ich die Tafeln erst am nächsten Tag als wir wieder zu Hause waren. Das eigenartige an der Sache war, jetzt hatte ich zwei Tafeln Westschokolade nur für mich und doch aß ich wieder nur am Tag ein Stückchen so das die Schokolade eine ganze Weile hielt.*

Sven Altermann

Roßwein, 22. Mai 2007

Claudia Angerer/Sarah Kosch

ARME KÜCHE, GUTE KÜCHE?

VII. Der Sommer naht

Titel: Kräuterbaguette – Bratkartoffeln – Sanfter Engel

### 1. Ideenfindung

Der Kochgruppe, dieses Mal bestehend aus Kathrin, Sven und Frank, gelang es sehr schnell, sich auf ihr bevorzugtes Menü zu einigen. Nachdem Kathrin und Sven ihre Ideen über Hauptgang und Nachspeise mit Frank abstimmten, tüftelten die Drei gemeinsam an einer angemessenen Vorspeise. Das auch dies von Erfolg gekrönt war, ließ sich nicht verleugnen. Aber bis wir uns vom Ergebnis überzeugen konnten, gab es noch einiges zu tun. Also avanti!

### 2. Der Einkauf

Diesen Teil übernahmen aus praktischen Gründen hauptsächlich Sven und Kathrin selbst. Nachdem die Preise in den unterschiedlichen Einkaufsmärkten verglichen wurden, entschieden sie sich für den Lidl. Frische Petersilie, Schnittlauch und Dill wurden allerdings beim Gemüseladen gekauft. **Verfügbares Geld: 18,50€ + was übrig blieb vom letzten Mal. Gesamtausgaben: 19,41€.**

**Einkaufszettel Gemüseladen**  
**Einkaufsliste und Preise in €**  
 Kräuter 1,81

**Einkaufszettel Lidl**  
**Einkaufsliste und Preise in €**  
 Kartoffeln 1,59  
 Kartoffeln 1,59  
 Salami 0,85  
 Salami (2\*) 1,70  
 Zwiebeln 0,99  
 Orangenektar 0,89  
 Orangenektar 0,89  
 Margarine-Würfel 0,22  
 Dt. Markenbutter 0,79  
 Dt. Markenbutter 0,79  
 Dt. Markenbutter 0,79  
 Baguette Brötchen 0,35  
 Baguette Brötchen 0,35  
 Baguette Brötchen 0,35  
 Bodenhaltungseier 0,99  
 Bodenhaltungseier 0,99  
 Eiscreme Vanille 1,99  
 Prosecco Marca 1,49  
**gesamt: 17,60 €**

### 3. Die Speisekarte

#### **Kräuterbaguette**

##### Zutaten:

Baguette Brötchen  
Schnittlauch  
Knoblauch  
Deutsche Markenbutter (3 mal)  
Zwiebeln  
Dill  
Petersilie

#### **Bratkartoffeln**

Kartoffeln  
Salami  
Margarine-Würfel  
Zwiebeln  
Bodenhaltungseier  
Gewürze (Pfeffer, Salz)

#### **Sanfter Engel**

Eiscreme Vanille  
Prosecco Marca  
Orangennektar (2 mal)

#### **An die Kochlöffel, fertig, los!**

1. „Es gibt viel zu tun“, denken sich Kathrin, Sven und Frank und beginnen zunächst damit, die Kartoffeln zu schälen, sie anschließend in Scheiben zu schneiden und sie dann im Salzwasser zum Kochen zu bringen.
2. Nun schneiden Kathrin und Frank die Kräuter (Petersilie, Schnittlauch und Dill), welche sie im Anschluss zusammen mit der Butter, Salz, den Zwiebeln und dem Knoblauch zu einem Brei vermischen. Während dessen schneidet Sven die Salami in kleine Würfel.
3. Nachdem dieser Schritt erledigt ist, ist das Schneiden der Zwiebeln dran, die später in die Bratkartoffeln sollen. Dieser stets „traurigen“ Aufgabe nimmt sich Kathrin tapfer an.
4. Für Getränke sorgt in der Zwischenzeit Dominik, der Pfefferminztee kocht und gleich noch die Kartoffeln abgießt. Die Arbeitsaufteilung funktioniert ohne Probleme. Jeder übernimmt die Aufgabe, die gerade ansteht und hilft, wo er/sie kann. Es bedarf keiner großen Worte, in der Küche läuft es wie am Fließband.
5. Claudia befreit Kathrin zwischendurch vom Zwiebelmüll, damit diese weiter ungestört arbeiten kann. Zu einer kleinen Unstimmigkeit kommt es zwischen den beiden Köchen Kathrin und Sven bezüglich der Anzahl der Zwiebeln für die Bratkartoffeln. Aber auch diese wird schnell aus der Welt geschafft, mit Hilfe Kathrins stichhaltigen Arguments, dass „viele Zwiebeln für viele Leute einfach besser sind!“.
6. Nun erhitzt Sven das Fett in der Pfanne während Kathrin die fertige Kräuterbutter in kleine Tassen umfüllt.
7. Auch Remo unterstützt die Köche tatkräftig, indem er die Tische zu decken beginnt. Vorher wird aber erst mal genascht!
8. Für die Brötchen ist es nun Zeit, in den Ofen geschoben zu werden.
9. Nachdem Remo Claudia die schwierig Technik seiner Digital Kamera erklärt hat, ist diese mit seiner Kamera als Papa- oder Mamarazzi unterwegs und fotografiert alles, was sie sieht, natürlich immer dicht am Geschehen dran. Ihrer Linse entgeht nichts.
10. Im nächsten Schritt werden erst die Zwiebeln und die Salami in der Pfanne angebraten und dann folgen die Kartoffeln, ausgeführt von Chefkoch Sven und seinem Gehilfen Remo.
11. In der Zwischenzeit besorgt Frank im Lidl noch das fehlende Vanille-Eis und den Prosecco.
12. Der erste Schwung Bratkartoffeln ist nun fertig und wird auf einem Blech im Ofen warm gehalten.
14. Nun rühren Frank und Sven die Eier unter die Bratkartoffeln, während Dominik und Christoph P. den Tisch weiter decken.
15. Die Zusammenarbeit funktioniert perfekt. Die drei Köche haben alles „fest im Griff“. Für die anderen bleibt nur wenig zu tun. Hier und da ergibt sich mal ein Handgriff, wie zum Beispiel, dass Sarah jetzt die Teebeutel aus den Kannen nimmt.

15. Frank kann, während Kathrin und Sven kochen, schon mit dem Abwasch beginnen.

16. Nun kommen die Baguettes frisch aus dem Ofen und können von Kathrin und Sven in Scheiben geschnitten und in Schüsseln gelegt werden. Lars unterstützt die beiden beim Schneiden, woraufhin Kathrin Frank beim Abwasch ablöst. Claudia und Dominik trocknen ab.

17. Sarah verlagert ihren Protokollantinnenposten in den „Speisesaal“, damit ihr auch dort nichts entgeht, Claudia, die Fotofrau, ist auch dort wieder einsatzbereit.



#### 4. Das Essen

Nachdem der erste Gang von unseren Köchen eröffnet wurde und es sich alle schmecken ließen, servieren Sven und Kathrin die Bratkartoffeln, welche ebenfalls ein voller Erfolg sind. Währenddessen bleibt ein wenig Zeit, ein bisschen zu plaudern und so erzählt uns Professor Schütt von einer Studentin, die eine Diplomarbeit über das Ernährungsverhalten bei Kindern schreibt. Abschließend wird der Nachtisch serviert, den Kathrin, Lars und Sven sehr appetitlich in Sektgläsern zubereitet haben. Nun lässt sich jeder seinen „Sanften Engel“ schmecken, bestehend aus einer Kugel Vanilleeis, Orangensaft und etwas Prosecco, während uns Christoph seine Geschichte vorliest (siehe Anhang).

Zu guter letzt werden noch ein paar organisatorische Dinge besprochen, wie zum Beispiel, dass Lars als nächster seine Geschichte vorliest. Und somit endet unser heutiges Abendessen in einer harmonischen und angenehmen Atmosphäre.

#### 5. Inventur

Übrig blieb von heute und auch von den vergangenen Kochstunden:

½kg Mehl  
Weizengrieß  
1½l Orangensaft  
Essig  
Öl  
Zimt  
Brühwürfel  
1x Vanillepudding

GUTEN APPETIT!



## Die Geschichte

*Es war einer dieser Abende, an denen man dem Alkohol zu sehr gefrönt hatte. Die Gesprächsthemen wechselten, wie beim zappen durch das TV-Programm. Meine Freundin Stephanie erzählte von einer Bekannten und wie deren Freund ihr ein sogenanntes „Sterne - Menü“ servierte. Sie fügte lachend hinzu, dass ich so etwas nicht für sie mache. Melanie, die Freundin, meines damaligen Mitbewohners Alex, stieß in das gleiche Horn: „Alex hat auch noch nie für mich gekocht!“ So gleich erzählte ich die Story Alex, und da Alkohol bekanntlich etwas leichtsinnig macht, schworen wir die Damen auf ein Menü der Extraklasse ein! Die Erkenntnis, auf was wir uns da wirklich eingelassen hatten, kam mit den Kopfschmerzen am nächsten Morgen. Doch auch unser Ehrgeiz war erwacht.*

*Wir wälzten Kochbücher, suchten das „world-wide-web“ ab und unsere Wahl betitelten wir so:*

*Gazpacho Andaluz gefolgt von Pute an Mandarinstücken serviert mit Copeletti. Als Nachspeise reichten wir flambiertes Eis mit Erdbeeren.*

*Wir sollten den nächsten Tag beschäftigt sein. Nachdem mehrere Stunden für den Einkauf verstrichen, sollte der restliche Tag der Vorbereitung geopfert werden. Bewaffnet mit Schürze und einer Menge Küchenhelfern ging es an die Vorbereitung unseres Gaumenschmauses. Wir raspelten, schälten, vermengten und schnitten die verschiedenen Zutaten, sodass mehrere kleine gefüllte Schälchen den Küchentisch zierten. Nach gefühlten 4 Stunden war alles fertig. Der Tisch war vorbereitet. Ein langes weißes Tischtuch war Unterlage für das Gedeck der 3 Gänge. Je ein Glas Wasser und Wein standen bereit. Das Essen war ein voller Erfolg. Wir ließen es uns schmecken und unterhielten uns euphorisch. Doch nicht nur, dass das Essen hervorragend geschmeckt hat, auch die Zubereitung an sich wird mir unvergesslich bleiben!*

Christoph Pachonik

Roßwein, 12. Juni 2007

*Frank Riedel*

ARME KÜCHE, GUTE KÜCHE?

VIII. La Terrasse

Titel: Zwiebelsuppe - Kartoffelgratin - Melone

### **1. Rezept und Arbeitsteilung**

Die Gruppe der Köche stellte sich am „Kochtag“ spontan zusammen und wählte die Rezepte der Vor- Haupt- und Nachspeise selbst, eine Rücksprache mit dem Rest der Gruppe war aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Ebenfalls blieben die Köche bei der Vorbereitung und dem Einkauf nahezu auf sich allein gestellt. Als Vorspeise wurde eine Zwiebelsuppe gewählt, und die Hauptspeise bildete ein Kartoffelgratin mit Knoblauch - Quark. Zum Nachtisch wurde, dem Wetter und den Temperaturen angemessen, eine erfrischende Melone serviert. Die ausgesuchten Zutaten erfüllen - bis auf die Melone, für welche sich die Gruppe aus Zeit- und Personalgründen entschied - die Bedingungen der saisonalen Produkte. Die Aufgabenverteilung wurde unter den Köchen schnell festgelegt und umgesetzt.

### **2. Einkauf und andere Hindernisse**

Das zur Verfügung stehende Budget bestand aus 17,50 €. Es galt, damit 14 Personen zu sättigen und schmecken sollte es auch. Aus den vorangegangenen Veranstaltungen wusste man, dass mit dem zur Verfügung stehenden Geld kein Fleisch realisierbar war und so blieb es auch dieses mal bei einer - fast ausschließlich - vegetarischen Küche. Die zur Verfügung stehende Zeit ließ keinen Raum für einen Preisvergleich in den ortsansässigen Märkten zu. Aus Erfahrung wusste man aber, dass der Einkauf im Netto - Markt günstig ist und somit wurden die anderen Filialen ausgeschlossen.

### **3. Vorbereitung und Kochen**

Damit die Gerichte zeitgleich fertig sind und ein nahtloser Übergang zwischen den Gerichten gewährleistet ist musste schon frühzeitig, in den Pausen - zwischen den Vorlesungen, mit den Vorbereitungen begonnen werden. Es galt nun, die vorhandenen Nahrungsmittel vorzubereiten und zu verwerten. So wurden z.B. die Kartoffeln für das Gratin geschält, in Scheiben geschnitten und vorgekocht.

Gekocht und gearbeitet wurde in der Teeküche im Haus A der FH Roßwein. Die Küche bietet zwar alle Möglichkeiten jedoch ist der Raum sehr begrenzt, so dass man sich schnell im Wege steht und zum Rauchen vor dem Gebäude verleitet wird.

Das Tischgedeck stellte sich aus einem flachen Teller, einer Schüssel für die Vorsuppe, sowie dem zugehörigen Besteck zusammen. Dazu standen noch Gläser für die Getränke (Limonaden) bereit. Aufgetafelt wurde, dem Wetter Rechnung tragend, im Freien auf der Tischtennis Platte vor Haus B.

### **Zwiebelsuppe**

#### Zutaten:

3kg Zwiebeln  
1l Rotwein (Tafelwein)  
Öl (...)  
Salz  
Pfeffer  
Brühwürfel (Menge je nach Geschmacksnerven)

Zuerst müssen natürlich die Zwiebeln geschält, gewürfelt (oder in Streifen geschnitten) werden – was einiges an Tränenflüssigkeit kostet. Dann werden die Zwiebeln in heißem Öl glasig gedünstet, anschließend werden sie mit dem Rotwein abgelöscht und man lässt, auf mittlerer Hitze, den Sud reduzieren. Sind nach einer Kostprobe die Zwiebeln noch bissfest, füllt man mit Wasser und Brühwürfeln auf. Das Würzen ist jedem Geschmack selbst überlassen.  
Das Kochen und Servieren war durch den vorhandenen großen Topf kein Problem.

### **Kartoffelgratin**

#### Zutaten:

2,5kg Kartoffeln  
600g gekochter Schinken  
1,2kg Mager - Quark  
6 Eier  
Salz, Pfeffer, Knoblauch (zwei Knollen) - je nach Geschmack

Als erstes werden die Kartoffeln geschält und in ca. 0,5cm dicke Scheiben geschnitten. Aus Zeitgründen werden die Kartoffeln vorgegart. In der Zwischenzeit wird der Knoblauch - Quark angesetzt – (es kann auch gern etwas weniger Knoblauch sein!), dies ist jedoch jedem Geschmack selbst überlassen.

Die fertig gegarten Kartoffeln werden nun auf einem Backblech ausgelegt und in Schichten mit dem Schinken und dem Knoblauch-Quark belegt. Das belegte Backblech wird nun für ca. 30 Minuten, bei mittlerer Hitze fertig gebrutzelt.

### **Nachspeise**

Eine gekaufte Melone, welche portioniert wurde.

#### **4. Kritik**

An den Speisen wurde wenig bemängelt, (die Käseflocken in der Zwiebelsuppe wurden zwar vermisst und auch mit dem Knoblauch im Gratin war es recht gut gemeint) dennoch war alles genießbar, hat gesättigt und war lecker – trotz des sich letzten Endes ergebenden Knoblauch – Kartoffel – Quark – Gratin.

Die Platzverhältnisse und Arbeitsbedingungen in der Küche waren diesmal optimal (da kaum einer anwesend war und mitgeholfen hat – auch nicht diejenigen die ständig Kritik an der Gruppe üben).

#### **5. Was geschah außerdem?**

Eine klare Struktur war nur bei den Köchen erkennbar – die wussten was sie wollten. Die Gruppe selbst und eine klare Aufgabenverteilung war nicht erkennbar. Vielmehr hat sich diese Veranstaltung als ein Selbstläufer herauskristallisiert, und es wurde mit Erfolg das Beste daraus gemacht.

Das Arbeitsklima in der Küche war hervorragend und von gegenseitiger Unterstützung geprägt.

Während des Essens berichtete Lars von einem Erlebnis, dessen Deutung unser Gehirn forderte und die Kalorienverbrennung anregte.

GUTEN APPETIT!

Roßwein, 19. Juni 2007

*Jacqueline von Ryssel*

ARME KÜCHE, GUTE KÜCHE?

IX. Dem Ende entgegen

Titel: Brennesselsuppe - Kartoffelpuffer mit Apfelmus - Rhabarberkompott mit Vanillesoße

### **1. Rezept und Arbeitsteilung**

Die Kochgruppe bestand an diesem Tag aus Pacho, Frank und Steffen. Da aber die Einkäufer verhindert waren, war es auch Aufgabe der Köche, diesen Part zu übernehmen. Schon im Vorfeld war eigentlich klar, dass es diesmal eine Brennesselsuppe als Vorspeise geben sollte. Diese zu kreieren, hatte sich Isa bereiterklärt. Um die Hauptspeise - Kartoffelpuffer – gab es keine großen Diskussionen. Schnell war sich die (kleine) Kochgruppe darüber einig. Als sich herausstellte, dass Isa ein paar Stangen Rhabarber übrig hatte, war auch das Dessert geklärt.

Die auserwählten Zutaten entsprachen dem, was die Natur zu dieser Jahreszeit bietet und was saisonbedingt in den Märkten zu finden ist.

### **2. Einkauf**

Da es mit einem Budget von 17,50 € nicht möglich ist Fleisch zu kaufen, hat sich die Kochgruppe abermals für ein rein vegetarisches Essen entschieden.

Der Einkauf selbst wurde im Netto- Markt erledigt, da dort – wie man aus vorherigen Einkäufen wusste- die zu kaufenden Zutaten günstig zu erwerben sind.

### **3. Vorbereitung und Kochen**

Die Kochgruppe begann an diesem Tag mit der Zubereitung des Essens etwas später, da größere Vorbereitungen zum Kochen nicht getroffen werden mussten.

Gekocht und vorbereitet wurde sowohl in der Teeküche des Hauses A der FH Roßwein als auch im Wohnwagen von Isa.

Für das Essen wurde der Tisch in Raum A 26 mit flachen Tellern, Suppenschüsseln, dem dazugehörigen Besteck sowie Gläsern für die Getränke eingedeckt.

***Brennnesselsuppe***Zutaten:

1 Zwiebel  
2 Möhren  
1 Stange 1n Porree  
200g Brennnesselblätter (nur die jungen Blätter)  
1 Peperonischote  
Fadennudeln  
Salz  
Pfeffer  
Öl

Zubereitung:

Um eine Brennnesselsuppe zubereiten zu können ist es nötig, sich auf die Suche nach Brennnesseln zu begeben. Ist man dann fündig geworden, ist es wichtig, nur die jungen oberen Blätter zu pflücken, da diese zarter sind als die älteren Blätter der Pflanze. Zurück in der Küche müssen die kleinen Blätter gewaschen werden. Nachdem dies geschehen ist, sind die Zwiebel und die Möhren zu schälen und der Porree zu waschen. Danach werden Zwiebel, Möhren, Porree und Peperoni klein geschnitten und in Öl angegünstet. Anschließend gibt man das angegünstete Gemüse mit den Brennnesselblättern in einen Topf mit Wasser, gibt die Fadennudeln hinein und bringt alles zum Kochen. Das Ganze 10-15 min. kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit (ohne Blätter sammeln) ca. 30 min.

***Kartoffelpuffer mit Apfelmus***Zutaten:

3 Päckchen Kartoffelpuffer (tiefgefroren) a 10 Stück  
3 Gläser Apfelmus  
Öl zum Braten

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelpuffer darin goldbraun braten.  
Zum Warmhalten empfiehlt es sich, den Backofen vorzuheizen und die fertigen Kartoffelpuffer darin zu „parken“.

Zubereitungszeit ca. 20 min.

### ***Rhabarberkompott mit Vanillesoße***

#### Zutaten:

2kg Rhabarber  
3 Päckchen Vanillesoße (servierfertig)  
Zucker  
Zimt (kann, muss nicht)

#### Zubereitung:

Den Rhabarber waschen, die obere Haut abziehen und danach in Stücke schneiden. Anschließend in einem Topf mit Wasser zum kochen bringen. Mit Zimt und Zucker verfeinern. Abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 min.

#### **4. Kritik**

An der Brennesselsuppe gab es nichts auszusetzen. Diese war richtig lecker.

Ein großer Kritikpunkt war das Hauptgericht. Wider der Gepflogenheit alles selbst zuzubereiten, wurden hier nur „Fertigprodukte“ in die Pfanne gehauen und gebraten. Obwohl der Arbeitsaufwand viel geringer war (und in Anbetracht der konfusen Gruppenstruktur auch i.O.), hätten selbstgemachte Kartoffelpuffer besser gemundet.

Außerdem wären die Kosten für den Erwerb der Zutaten auch geringer gewesen (2,5kg Kartoffeln kosten in etwa 1,95 €).

Beim Verzehr des Kompotts fiel auf, dass dieses für eine Kaltspeise doch noch relativ warm war. Auch war das Rhabarberkompott zu wässrig geraten, und hätte für manche Geschmacksnerven noch etwas süßer sein können

#### **5. Was geschah außerdem?**

Alle Köche und Nichtköche unterstützten sich bei den Vorbereitungen und beim Kochen gegenseitig. Das Arbeitsklima war gut und wer nichts zu tun hatte gab wenigstens gute Ratschläge. Es wurde, wie schon so oft, das Beste daraus gemacht.

Nach dem Verzehr der Hauptspeise erzählte Jacqueline noch von einem Essen aus ihrer Kindheit.

## 6. Wissenswertes

### *Die Brennnessel*

Junge Brennnesseltriebe werden wegen ihres und ihres fein-säuerlichen Geschmacks geschätzt. Besondere Verbreitung fanden Brennnesselgerichte in Notzeiten, in denen Blattgemüse nie oder kaum angebaut wurden.

Bekannt und unbeliebt sind die Brennnesseln wegen der schmerzhaften Schwellungen, die nach Berührung der Brennhaare auf der Haut entstehen. Brennnesseln lassen sich gefahrlos anfassen, wenn man die Pflanze von unten nach oben überstreicht. Außerdem kann man der unangenehmen Wirkung der Nesselhaare entgegenwirken, indem man die Triebe in ein Tuch wickelt und stark wringt oder ihnen eine kräftige Dusche verabreicht.

Die Brennnessel ist eines der ältesten Heilkräuter. Sie enthält als wirksame Bestandteile viel Vitamin C und Provitamin A, Caffeoyl-Chinasäuren, Mineralsalze, Gerbstoffe wie Kiesel- und Ameisensäure, Magnesium, Eisen und ätherische Öle. Sie wirkt blutreinigend, blutbildend und harntreibend.

## 7. Nachwort

Aus organisatorischen und technischen Gründen war es nicht möglich, Bilder zu den Speisen beizufügen.

**Alle Jahre wieder...**

*Heute- ja heute ist es endlich soweit. Der Weihnachtsmann kommt.*

*Mutti sagt mir immer und immer wieder, dass es bis zur Bescherung noch etwas dauert. Zuerst würden wir alle noch gemeinsam essen.*

*Alle, dass heißt Vati, Mutti, Opi, Omi und ich.*

*Es ist 18.00 Uhr. Mutti hat den Tisch gedeckt. Aber heute sind nicht nur Geschirr, Besteck und Gläser auf dem Tisch. Nein der Tisch ist ausgezogen und es stehen viele Kerzen darauf. Auch das gewöhnliche Besteck liegt nicht da. Es ist das gute. Die Teller haben einen kleinen Goldrand und die Gläser glitzern im Schein der Kerzen.*

*Mutti und Vati holen das Essen aus der Küche, das sie vorher in schöne Schüsseln umgefüllt haben. Nun sind auch Opi und Omi hoch gekommen. Wir setzen uns alle an den Tisch und wünschen uns einen guten Appetit.*

*Es gibt "Neunerlei". Doch ich esse nur eine kleine Kartoffel und ein paar von den Linsen.*

*Immer noch bin ich viel zu aufgeregt, um überhaupt etwas essen zu können.*

*Doch meinen Eltern und Großeltern scheint es richtig zu schmecken. Sie sind ja auch nicht aufgeregt, oder zeigen sie ´s nur nicht. Jetzt diskutieren sie auch noch darüber, wer morgen was als erstes tut.*

*Sieht denn keiner, dass ich schon fertig bin?*

*Ich sitze brav auf meinem Stuhl. Aber eigentlich sitze ich schon längst nicht mehr. Mein Po rutscht wie von selbst hin und her.*

*Jetzt haben sie ´s geschafft. Sie sind alle fertig. Nun könnten wir doch alle aufstehen und den Tisch abräumen.....*

*Opi steht auf und beendet das Weihnachtsessen. Sagt: "Bis dann!"*

*Und ich - ich weiß, jetzt dauert es nur noch wenige Minuten und dann ist Bescherung.*

Jacqueline von Ryssel

Neunerlei: Traditionelles erzgebirgisches Essen zum Heiligen Abend  
(Karoffeln, Linsen, Bratwurst, Sauerkraut, Kartoffelsalat, Brot, Butter, Salz und Stollenmilch)

Roßwein, 20. Juni 2007

ARME KÜCHE, GUTE KÜCHE?

X. Zum Abschluß: Goethe

Titel: Grüne Soße - Hühnerbrühe mit Mehlklösschen - Ananas & Sekt

Zum Abschluß der Lehrveranstaltung erklärte sich Herr Prof. Schütt bereit, ein Abschlussessen zuzubereiten. Er wählte "Grüne Soße" nach Goethe als Vorspeise und Hühnerbrühe mit Mehlklösschen als Hauptgericht. Zum Nachtisch gab es dann "geschnorrte" Ananas in/mit Sekt.

### **Grüne Soße mit Pellkartoffeln**

#### Zutaten:

3 Hände voll jeweils von: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Dill, Berretsch, Kresse, Estragano, Liebstöckel, Zitronemelisse  
12 Eier  
1,5l Schmand  
500g Joghurt  
4 Eßlöffel Essig  
8 Eßlöffel Öl

#### Zubereitung:

Hartgekochte Eier schälen und klein hacken. Unter die Soße (nachdem diese 1-2 Std. im Kühlschrank gestanden/gezogen hat) mischen.

### **Hühnerbrühe mit Mehlklösschen**

#### Zutaten:

3l Hühnerbrühe  
1 Huhn

für Mehlklösschen:

7 Esslöffel Butter  
21 Esslöffel Mehl  
1,5l Milch  
Zucker, Salz  
7 Eier

#### Zubereitung:

Butter in Pfanne zerlassen. Milch zugießen, beirühren und das Mehl dazugeben. Kochen lassen (muss hell bleiben und sich von Pfanne lösen). Salz und Zucker zugeben. Vom Herd nehmen und kalt werden lassen. Ei schlagen und unterrühren. Klöße abstechen und in heißem Wasser kurz ziehen lassen. Mit der Schaumkelle herausnehmen und in die Brühe geben.

***Annanas & Sekt***

Zum Nachtisch gab es dann eine Ananas. Diese konnte man so essen oder in Sekt genießen.

GUTEN APPETIT!

### **Besondere Anstrengungen**

*Der Tag ging los. Aufstehen. Doch was ist hier los? Mein Gleichgewichtssinn läßt ganz schön zu wünschen übrig. Egal. Ab ins Bad, Zähne putzen und dann frühstücken. Auf dem Weg zum Bad nehme ich die Uhr im Flur war. Was schon 11 Uhr? Und wo ist eigentlich Mutti? Naja, endlich im Bad angekommen, kam auch die Erinnerung. Stimmt, da war doch gestern was. Mein erster Kontakt zum Wodka... . Der macht im Moment aber gar keinen Spaß. O.K. . Nach dem Zähne putzen in der Küche angekommen, suche ich mir etwas zu Essen. Knobbers. Schnell geöffnet, abgebissen, aber schmecken, geschweige denn hinunterrutschen wollte es nicht. Nun, irgendetwas muß man aber nach dem aufstehen essen. Melone! Viel flüssiges, schmeckt gut, dass sollte klappen. Hat es dann auch.*

*Zurück im Kinderzimmer erblicke ich ein Hemd und die gute Hose am Schrank, die ich am Tag zuvor noch darin gehangen habe. Oh nein! Opas Geburtstag... Und das in dem Zustand.*

*Kaum realisiert, was gleich auf mich zukommen wird, geht auch schon die Wohnungstür und Mutti kommt rein: „ Bist du fertig? Wir müssen los in die Gaststätte!“ Schnell, naja mehr oder weniger schnell rein in die Klammotten und los, und bloß nicht anmerken lassen, wie komisch dir es noch geht.*

*In der Gaststätte angekommen sind auch schon die anderen da. Schwester mit Freund, Onkel, Tante, Cousin, Oma und natürlich Opa. Schnell gratuliert und alle begrüßt liegt auch schon die Karte vor meiner Nase. „ Du darfst dir heute was raussuchen, Opa hat doch Geburtstag...“ Na Klasse dachte ich. Ich war mittlerweile eigentlich ganz froh, daß bisher alles drin geblieben ist. Naja, ich nehm das Schnitzel Wiener Art. Ich weiß nicht wie, aber ich habe alles, bis auf einen kleinen Rest, aufgegessen. Nach dem scheinbar endlosen Aufenthalt in der Schenke, ging es dann endlich zu Oma und Opa nach Hause. Doch mit der ersehnten Ruhe vor dem Fernseher war nichts. Kaffeetrinken!!! Kuchen und Sahnetorte.*

*Ich habe gerade so meinen Kaffee trinken können.*

*Ich glaube mir stand von den „besonderen Anstrengungen“ schon der Schweiß auf der Stirn. Aber auch das Kaffeetrinken nahm ein Ende. Doch es war noch nicht vorbei. Nach dem Tischabräumen setzte sich Opa neben mich: „So, großer... Nach dem ganzen Essen trinken wir alle noch einen kleinen Verdauer, oder was?“ Klong!, Klong! Und vor mir stehen eine große Flasche Korn und eine Flasche Brauner.*

*Jetzt wars bei mir vorbei. Ich lehnte dankend ab...*

*Und mir war klar, daß alle Bescheid wussten, was geschehen war.*

Steffen

## Resümee

Die Rezepte sind gekocht, die Gerichte sind verspeist wurden. 12 mal in diesem Semester kamen die 14 Kursteilnehmer zusammen und verwandelten den Flur in Haus A zu einer kleinen Mensa. Der Feuersalarm schallte nur einmal durch das Gebäude, da trotz maximaler Lüftung, die entstehenden Dämpfe den Alarm auslösten. Frau Thieme behielt aber wie immer die Ruhe und den Überblick und konnte die Situation entschärfen.

Auch die Materialschäden hielten sich in Grenzen, bis auf etwas Geschirr, blieb alles ganz. Hin und wieder gesellten sich einige Studenten der höheren Semester zu uns; und da eigentlich immer genug zu essen vorbereitet war, konnten sie an unseren Speisen teilhaben.

Rückblickend betrachtet, war das Seminar „Arme Küche, Gute Küche?“ für alle Beteiligten lehrreich und auch eine willkommene Abwechslung zu den üblichen Vorlesungen. Die Kursteilnehmer begegneten allen Schwierigkeiten, auf dem Weg mit wenig Budget, ein gesundes, schmackhaftes und realisierbares Gericht zubereiten. Es bestand immer der Anspruch, Abwechslung auf den Tisch zu bringen und so entstanden die unterschiedlichsten Gerichte. Die Kursteilnehmer merkten schnell, dass allein die logistischen Anforderungen viel Zeit und Mühe erforderten. Die Gruppeneinteilung, der Einkauf an sich und auch die Vorbereitung der Zutaten für das eigentliche Kochen wurden dabei geschickt um die weiteren Vorlesungen der Studenten geplant. Da das Geld knapp bemessen war, waren die Speisen meist vegetarischer Natur. Selbst nach gründlichem Preisvergleich in den unterschiedlichsten Märkten und Läden vor Ort, konnte nur selten Fleisch serviert werden.

Während des Essens diskutierten die Studenten gemeinsam mit Herrn Schütt über die unterschiedlichsten Aspekte der Esskultur und des Essens an sich. So konnten die Studenten Ausblicke darauf bekommen, welche Aussagekraft hinter dem steht, was wir essen. Anhand der persönlichen Geschichten der Kursteilnehmer wurde immer wieder deutlich, dass Ernährung weit mehr ist, als das bloße Verspeisen von Nahrungsmitteln. Es sagt viel mehr aus, als es auf den ersten Blick scheint. Zum Beispiel, mit welchen Bräuchen eine Familie verbunden ist oder wie die Strukturen innerhalb einer Familie gezeichnet sind. Die Studenten lernten immer besser zu erkennen, wie man anhand einer Beschreibung bzw. Beobachtung eines Familienessens, Rückschlüsse auf die soziale Stellung dieser Familie treffen kann und wofür die vielen kleinen Dinge stehen (der Teller mit Goldrand, als sichtbares Zeichen für etwas erreichtes...), die auch zu einem solchen Familienessen gehören.

Das Seminar „Arme Küche, Gute Küche?“ könnte einen Ausblick auf ein viel umfangreicheres Projekt geben.

Auf EU-Ebene soll für (Langzeit-) Erwerbslose im Rahmen des „Sokrates“-Programms ein Projekt unter dem Namen „interests and desires“ („Interessen und Wünsche“) bis Mitte 2008 entwickelt werden. Ziel des Projekts ist es, durch entsprechende Arbeitsgruppen diesem Personenkreis Kraft und Möglichkeiten zu geben ihre Interessen, Wünsche und Träume zu entdecken. Es soll den Betroffenen einen Anstoß für eine sinnvolle Lebensgestaltung außerhalb der Erwerbstätigkeit geben.

Die einzelnen EU-Länder wollen nun versuchen, gemäß der Vorgaben des Projektes, die angedachten Arbeitsgruppen landesspezifisch inhaltlich zu füllen.

Weiter Informationen (auf Englisch) unter: [www.biat.uni-flensburg.de](http://www.biat.uni-flensburg.de) (dann „Projekte“)

Christoph Pachonik