

ZEIT MAGAZIN

16. NOVEMBER 2017

Nouvelle Kantine



Die ZEITmagazin-Redakteure Ilka Piepgras und Matthias Stolz saßen zusammen beim Lunch in einer Berliner Theaterkantine, als ihnen auffiel: Das Essen hier war auch schon mal schlechter. Konnte es sein, dass nicht nur hier, sondern auch in anderen deutschen Betriebskantinen die Qualität der Verpflegung seit ein paar Jahren immer besser wird? Am Ende ihrer Recherchen waren sie sich einig: Die Kantinekultur ist in Bewegung. Warum die amerikanische Firma Dropbox einen Anteil daran hat, lesen Sie ab Seite 22, wie sich die Köchinnen im Studio Elíasson für gesundes, erschwingliches Essen engagieren, ab Seite 26. Rezepte, die besonders gut geeignet sind für eine große Zahl von Gästen, finden Sie ab Seite 36 – und ab Seite 56 zehn fast geheime Kantine tipps. Unsere Wochenmarkt-Kolumnistin Elisabeth Raether verrät ab Seite 64 ihre Kniffe, wie sie für viele Gäste kocht, zum Beispiel auch jene Gerichte des Wochenmarkts, die auf ihrem Instagram-Account @zeitmagazin_wochenmarkt zu sehen sind

Herr Janosch, was macht man gegen Müdigkeit am Morgen?

»Die Müdigkeit ist eine gute Gabe des Himmels, also keine Plage. Wenn die Müdigkeit kommt und bleibt, dann schlafen wir, egal wann.«





Dinkel-»Risotto« mit Kürbis

Zutaten für 3 Personen: 35 g getrocknete Pilze, 1 kleine Zwiebel, Olivenöl, 1 Prise Salz, 500 g Butternusskürbis, 1 Prise Chiliflocken, 250 g Dinkel (geschliffen), 100 ml Weißwein, 300 ml Gemüsebrühe, 30 g Parmesan, 20 g Butter

Es geht, wie man weiß, die panische Angst vor falscher Ernährung um. Weniger bekannt ist die Angst vor richtiger Ernährung. Wenn ich einmal kein Fleisch esse, macht mich das – Gott bewahre – zum Veganer!? So wie Männer früher sogleich fürchteten, schwul zu sein, wenn sie nur mal höflich im Umgang mit anderen Männern waren. Aber keine Sorge: Wenn man dieses Dinkel-»Risotto« kocht, wird man nicht gleich zum Grünen-Wähler. Dinkel ist im Prinzip ein ganz normales Getreide, er schmeckt einfach sehr gut, leicht nussig mit interessanter Konsistenz, und bringt etwas Abwechslung in den Alltag aus Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot. Für dieses Rezept wird der Dinkel behandelt wie Reis, sodass das Ganze am Ende eine ähnlich sämige Konsistenz wie ein Risotto hat.

Wichtig für dieses Rezept ist, dass der Dinkel geschliffen ist, er wird dann auch Perldinkel genannt. Das heißt, er wurde so bearbeitet, dass sich seine Garzeit verkürzt. Nimmt man das ganze Korn (das natür-

lich viel mehr Nährstoffe enthält), muss man es vor dem Kochen über Stunden, am besten über Nacht einweichen. Dinkel gibt es in vielen Supermärkten, im Reformhaus, wie man sich denken kann, und auch in italienischen Läden, wo er *farro* heißt.

Die Pilze 30 Minuten lang in Wasser einweichen lassen. Zwiebel fein hacken. In Olivenöl erhitzen, salzen, ungefähr 5 Minuten lang dünsten. Den Kürbis schälen, Kerne entfernen, Fleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden und zur Zwiebel geben. Die Pilze abgießen, die Einweichflüssigkeit entsorgen. Mit der Hand das Wasser aus den Pilzen drücken, die Pilze klein schneiden und in den Topf geben. Chiliflocken hinzufügen. Alles ungefähr 5 Minuten lang weiterdünsten. Dann Dinkel dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen. Brühe dazugießen und das Ganze 20 Minuten lang bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Dinkel gar ist, dabei regelmäßig rühren. Zum Schluss den Topf vom Herd nehmen, geriebenen Parmesan und Butter untermengen. ◆



YES WE KANTINE

Für Feinschmecker waren Betriebsrestaurants früher Orte des Schreckens. Aber auch dort hält vielerorts eine neue Essenskultur Einzug: Statt zerkochtem Brokkoli gibt es in Jus geschwenkten Rosenkohl, die Gerichte werden frisch an der Koch-Insel zubereitet, und selbst das Schlängestehen ist vorbei. Wie kam es dazu?

Von Matthias Stolz

Kantinen sind seltsame Orte, verschlossen und öffentlich zugleich. Jeder der sechs Millionen Kantinengänger in Deutschland kennt zumeist nur seine eigene Kantine. Denn wer da reinwill, braucht eine Chipkarte oder irgendetwas, das ihn als Mitarbeiter ausweist. So hat es die Öffentlichkeit kaum mitbekommen, dass sich in den letzten Jahren viele Betriebskantinen gewandelt haben, von Orten des Schreckens zu Orten des Schlemmens. Es gibt Gesundes und Frisches, früher gab es Schweres und Warmgehaltenes. In vielen Kantinen geht es inzwischen zu wie in guten Restaurants. Wie konnte das passieren? Die Betriebskantinen verändern sich, weil sich die Arbeit verändert. Es wird ja nicht nur weniger mit dem Hammer und mehr mit der Maus gearbeitet, sondern auch seltener von acht bis um fünf. Der »Mahlzeit«-Gruß auf den Gängen verschwindet ebenso wie die Schlange von Mitarbeitern mit Tablett in der Hand vor der Essensausgabe. Das kulinarische Äquivalent zur Teilzeit ist die kleine Portion, die nicht Seniorenteller heißt. Der Zusammenhang zwischen viel essen und viel leisten ist aufgelöst. Sebastian Herrmann, 38 Jahre alt, plant für deutsche Unternehmen Kantinen, er arbeitet für das Beratungsbüro Reisner & Frank in Gräfelfing bei München. »Früher galt bei manchen das Prinzip: Es gab etwas zu essen, damit keiner stirbt«, sagt Herrmann. Vor ein paar Jahren habe er noch deutsche Kunden gehabt, die ihn fragten: Wie schaffen wir es, dass möglichst wenige Mitarbeiter in unsere Kantine kommen? Man wolle zwar eine Kantine, aber deren Unterhalt solle möglichst wenig kosten. In den neuen Kantinen, die guten Restaurants ähneln, gibt es nicht mehr nur Königsberger Klopse oder Würste. Die Kantine

Desserts für viele Personen müssen weder gewöhnlich noch langweilig sein – das beweisen moderne Kantinen

Foto Silvio Knezevic

der Software-Firma SAP in Walldorf servierte Anfang November an einem Tag zum Beispiel glasierte Putenoberkeule mit Thymianjus an geschwenktem Rosenkohl, am nächsten Tag gebratenes Kabeljaufilet in Senfsauce an Salzkartoffeln oder Rinderbraten in Burgundersauce mit Steckrüben. Das Fleisch stammt vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein und vom Weiderind Bœuf de Hohenlohe. Natürlich wird frisch gekocht. Und: Das Essen kostet die Mitarbeiter keinen Cent. Es geht darum, Mitarbeiter anzulocken, froh zu machen, sie zu halten.

Im Mai war der Kantinenplaner Herrmann auf Recherche-reise in den USA, sieben Tage dauerte sie, mehr als ein Dutzend Kantinen wurden im Schnelldurchgang besucht. Herrmann war bei Apple, bei LinkedIn, dem sozialen Netzwerk für Geschäftskontakte, bei Cisco, dem Router-Spezialisten, und bei Semantic, dem Virenschützer. Die Geschäftsreise war eine kleine Reise in die Zukunft.

Besonders gefallen hat Herrmann die Kantine von Dropbox, der Cloud-Speicherfirma mit Sitz in San Francisco. Als er sie betrat – einen offenen, hellen Raum, polierter Beton auf dem Boden, Metall, Holz, handgeblasene Leuchten –, sah er als Erstes das Kochteam, wie es sich über die Gerichte des Tages beugte. Jeder probierte, und dann diskutierte man über Rezeptur und Präsentation. Eine solche Szene kannte er nur aus der gehobenen Gastronomie. Seit zwei Jahren hätten sich die Gerichte nicht ein einziges Mal wiederholt. Dabei serviert man bei Dropbox jeden Tag sechs bis acht verschiedene. Der Kaffee wird nicht nur von einem Barista zubereitet, er wird auch im Haus geröstet.

Ein Trick der Dropbox-Kantine: Es gibt nicht mehrere gewöhnliche Desserts wie etwa Crème brûlée zur Auswahl, sondern ein besonderes, das in Deutschland in einem Sternerrestaurant um die 15 Euro kosten würde. Der Haken daran ist, dass dieses Dessert nicht für alle reicht. Am dem Tag, als Herrmann dort war, gab es ein mehrschichtiges Törtchen aus Milkschokoladenmousse, Haselnuss und Vanille, mit Eiscreme, Kakaosauce, Himbeercreme, gerösteten Haselnüssen, dunkler Schokolade, Kakao-

Reis-Crunch und Himbeer-Puder. Herrmann hat Fotos davon gemacht, so begeistert war er. Ausgegeben wird das Dessert nur für begrenzte Zeit gegen 13 Uhr. Weil es gratis ist, seien die Mitarbeiter froh, wenn sie eines abbekämen, und nicht etwa sauer, wenn sie es verpassten, sagt Herrmann.

Die amerikanischen Musterkantinen sind natürlich nicht billig für die Firmen. Um die 24 Dollar gebe Dropbox pro Mittagessen für jeden Angestellten aus. Die Dropbox-Kantine kostet im Jahr also rund 6000 Dollar pro Mitarbeiter. Wenn man die hohen Gehälter in der IT-Branche in den USA dazu in Relation setzt, ist das so viel auch wieder nicht. Man will damit Angestellte von der Konkurrenz anlocken.

In Deutschland ist das Kantinenessen für die meisten nicht kostenlos. Hier dürfe das Essen den Kantinengast in der Regel nicht mehr als fünf Euro kosten, sagt Herrmann. Das sei, bei allem neuen Bewusstsein für gutes Essen, zurzeit die unsichtbare Grenze. Bei mehr als fünf Euro fange der Kantinengast an zu rechnen: »Fünfmal fünf Euro in der Woche, mehr als hundert im Monat!« Die fünf Euro reichten aber nur aus, wenn der Arbeitgeber drei bis vier Euro pro Essen zuschieße, Tendenz steigend, den wenigen Gratiskantinen sei Dank.

Offenbar gibt es eine Art Sickerereffekt, ausgehend von der Software-Industrie in den USA. Das ist ein wenig eigenartig, da es ja nicht gerade die Informatiker sind, denen man besondere Feinschmeckerei unterstellt. Waren die traditionell nicht superzufrieden mit Pizza vom Lieferservice?

Wenn Herrmann heute schicke neue Kantinen für deutsche Unternehmen plant, fallen schnell die Begriffe Front Cooking und Free Flow. Im Gegensatz zum Frontalunterricht in der Schule ist das Frontalkochen gerade sehr beliebt, bei Audi genauso wie bei BMW und Vodafone. Offenbar mag der moderne Angestellte es besonders gerne, wenn er dem Koch beim Kochen zusehen kann. Vielleicht fühlt sich der Angestellte so weniger entfremdet von seiner Mahlzeit, vielleicht tut es auch gut, in der Pause andere bei der Arbeit zu sehen – und sich selbst als Umsorgten.

Free Flow, die zweite unvermeidliche Vokabel, bedeutet, dass sich der glückliche Kantinengast nicht mehr alles selbst zusammensuchen muss und am Ende in eine Bezahlsschlange gepfercht wird, sondern dass er an vielen Koch-Inseln oder »Countern« seine komplette Mahlzeit bekommt und gleich bezahlt. Von oben betrachtet, sieht es in den neuen Kantinen eher aus wie auf einem Wochenmarkt, nicht mehr wie in einer Fließbandfabrik. In der modernen Kantine gibt keine langen Bänke mehr, sondern unterschiedliche Sitzecken. Gerade ist eine neue Tischhöhe sehr beliebt: 85 Zentimeter, 10 Zentimeter mehr als üblich. Midi-Tische werden diese Möbel genannt. Um sie herum stehen etwas zu kurz geratene Barhocker. Am Midi-Tisch kann der eine Mitarbeiter stehen, der andere sitzen, das ist praktisch, wenn man jemandem etwas auf dem Laptop zeigen will. Die Kantine ist kein reiner Essensraum mehr, sondern auch ein Ort zum Arbeiten. Die neue Kantine des Handelsunternehmens Otto, die Ende Oktober in Hamburg eröffnet wurde, heißt Die Elbe, wie ein richtiges Restaurant. Dort gibt es kleinere Räume, in die man sich zurückziehen kann. Diese Hinterzimmer in der Kantine lösen die Besprechungsräume ab.

Auch die Küchentechnik hat geholfen, dass die Kantinen besser werden. Das wichtigste Verfahren trägt, na logo, einen englischen Zweiwortnamen: Cook & Chill. Es bedeutet, dass das Gemüse erst gekocht, dann runtergekühlt wird, um am Ende in möglichst kleinen Portionen je nach Bedarf wie frisch gekocht zu werden. Dem Brokkoli-Röschen bleibt heute das traurige Schicksal erspart, stundenlang aufgewärmt auf seinen Esser zu warten.

In der Kantine von Sixt in Pullach, ein Auftrag von Herrmanns Firma, sorgte die Platznot für das Ende der Tablettts. Der Raum war zu klein, um eine Tablett-Spülanlage unterzubringen. Also trägt der Gast einfach nur seinen Teller zum Tisch, wo schon Wasser und Besteck auf ihn warten. Sobald er aufgegessen hat, räumt eine Servicekraft den Teller ab. Das führt auch dazu, dass man früher wieder aufsteht und noch anderswo einen Espresso trinkt. In der Espresso-Bar muss der Kaffee dann aber auch deutlich besser schmecken als der aus den Automaten in den Büroetagen. Sonst bleibt ja keiner unten in der Kantine.

Dass man noch ein wenig bleibt, ist gewollt, erklärt Herrmann, »Kommunikation« ist das Lieblingsziel der Kantinenplaner. Am Tisch kann man sich mit höchstens vier, fünf Kollegen gleichzeitig unterhalten. Steht man aber auf und trinkt an der Bar noch einen Kaffee im Stehen, sind es neun oder zehn Kollegen, mit denen man zufällig ins Gespräch kommen könnte. Wenn man will. Und wenn es nichts mehr zu sagen gibt, kann man schnell wieder fliehen. Wobei dies womöglich nicht unbedingt zum betriebsgastronomischen Konzept gehört.

16.11.2017 N^o 47 [ZEITMAGAZIN]

PINAKOTHEK DER MODERNE

SAMMLUNG MODERNE KUNST

ORIGINALE ERLEBEN

WWW.PINAKOTHEK.DE





GRUSS AUS DER KÜCHE

Der Künstler Ólafur Elíasson hat in Berlin für seine knapp 100 Mitarbeiter einen Ort geschaffen, der ein Modell für gutes Essen in der Mittagspause sein kann



Red Beet Soup
Whole Grain
Sourdough Bread
Carrot Ginger Bread
Mintley
Salad
Butter

Die Küche im Studio Eliasson prangt als Kubus mit gläsernen Fronten inmitten des großen Raums, in dem gegessen wird





An einem sonnigen Morgen Anfang Oktober steht ein bärtiger Mann Ende zwanzig in der Studioküche des Künstlers Ólafur Elíasson in Berlin. Sam Luntley kramt aus einem Stoffbeutel eine Vorratsdose mit einer Sauerteigkultur hervor. Der hellbraune Klumpen riecht ein bisschen nach Schnaps und wurde vor vier Jahren in Schottland angesetzt, jetzt reist er mit Sam und seiner Frau Anna im Stoffbeutel durch verschiedene Länder, auf jeder Station entsteht ein neuer Teig.

Die Luntleys kommen aus Glasgow und haben dort bis vor Kurzem eine kleine Bäckerei betrieben, die bakery47. Beide haben Kunst studiert und ihren Betrieb zunächst vor allem als Kunstprojekt verstanden: als kreativen Prozess, bei dem mit jedem Brot oder Croissant etwas Neues und Einmaliges entsteht. Der Laden hatte an vier Tagen geöffnet, an jedem dieser Tage wurde frisch gebacken, und wenn alles verkauft war, machte er zu, egal zu welcher Uhrzeit. An Ruhetagen wurde das Geschäft für Gleichgesinnte geöffnet, die etwas anzubieten hatten – einen Workshop zum Beispiel oder selbst gemachte Produkte. »Uns interessiert, durch Essen Gemeinschaft zu

schaffen«, sagt Anna Luntley, während sie aus einem großen Haufen aufgeschnittener Kürbisse Kerne herausklaubt. Drei Tage machen Sam und Anna Luntley in diesem Monat Station in der Fabrik des Künstlers Ólafur Elíasson, der weltbekannt ist für seine spektakulären Installationen.

Die Küche ist das Herz einer 5000 Quadratmeter großen Backsteinfabrik im Berliner Stadtteil Prenzlauer Berg, in der Elíasson seine Projekte verwirklicht. Knapp hundert Menschen aus 25 Nationen arbeiten dort, und wenn um Punkt ein Uhr mittags die Küchenglocke geschlagen wird, dann strömen sie von allen Seiten herbei: Architekten und Designer, Metallbauer und Schreiner, Denker, Maler, Fotografen, Buchhalter – und Ólafur Elíasson, der Chef.

Elíasson, Däne mit isländischen Wurzeln, arbeitet mit künstlich erzeugten Naturphänomenen, zaubert mit Licht, Wasser und Spiegeln Regenbögen und Nebelfelder herbei, sperrt Eisberge in Häuser, lässt Wasserfälle von Brücken in New Yorks East River donnern. Entwickelt und gebaut wird das alles in Berlin, wo unterschiedliche Teams Hand in Hand arbeiten.

Die Studiokantine nährt den ineinander verwobenen Organismus und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Viermal pro Woche kocht ein fünfköpfiges Team Mahlzeiten, die so gesund und köstlich sind, dass man weit über Berlin hinaus von ihnen spricht, und die Menschen wie die Luntleys dazu bewogen haben, sich als Gastköche zu bewerben. Die sind in der Studioküche keine Seltenheit, auch die Kalifornierin Alice Waters, frühe Slow-Food-Pionierin, und Kopenhagener Spitzenköche wie René Redzepi waren schon da.

Verbringt man einige Zeit in der Studioküche, spürt man, dass es hier um viel mehr geht als um Essen – nämlich darum, über die Nahrung Einfluss auf Denken und Handeln zu nehmen. So informieren Artikel an einem Schwarzen Brett darüber, wie bestimmte Nahrungsmittel dazu beitragen, den Treibhauseffekt einzudämmen. Das Team kocht so umweltfreundlich wie möglich. Der Energieverbrauch wird gesenkt, indem man möglichst mit frischer Ware arbeitet, die nicht gekühlt werden muss. Lieferanten, die mit dem Fahrrad kommen, werden bevorzugt, Essensreste so weit wie möglich verwertet. Was übrig bleibt, holt ReFood ab, ein Unternehmen, das Speisereste zu Energie verarbeitet.

Saisonal, regional und vegetarisch heißen die Grundprinzipien in der Studioküche. Vegetarisch, weil sich so die höchste Qualität mit dem niedrigsten Etat erzielen lässt. Und natürlich weil es gesund ist. Das Gemüse liefert einmal wöchentlich ein genossenschaftlich organisierter Landwirtschaftsbetrieb, dessen Mitglieder pro Monat einen bestimmten Beitrag bezahlen und dafür regelmäßig einen Ernteanteil erhalten. Damit ist das Einkommen des Landwirts gesichert, und die Genossenschaftsmitglieder wissen, woher ihre Lebensmittel stammen.

»Wir wollen gesund kochen und Lust aufs Essen machen, jeden Tag aufs Neue«, beschreibt Christine Bopp die Philosophie des Kochteams. Bopp war früher Theaterdramaturgin und hat erst in Elíassons Metallwerkstatt gearbeitet, bevor sie zum Küchenteam stieß. Auch die anderen im Team – drei von ihnen arbei-

Für den Künstler Ólafur Elíasson, weltbekannt für seine Installationen, hat gutes Essen einen hohen Stellenwert

ten Vollzeit, zwei teilen sich eine Stelle – sind als Autodidakten auf verschlungenen Wegen in der Studioküche gelandet: Eine Köchin hat früher Flamenco getanzt, eine andere in Barcelona Fotografie studiert. Lauren Maurer, Amerikanerin und Pionierin der Studioküche, hatte ein eigenes Restaurant, bevor sie vor zwölf Jahren zu Elíasson kam. Auch Victoria Elíasdóttir, die kleine Schwester des Chefs und mit 29 jüngstes Mitglied im Team, führte schon ein eigenes Restaurant. Alle fünf, so scheint es, vereint die Leidenschaft, zu kochen und zu essen, zu teilen und für andere zu sorgen.

Im Küchenregal stehen jede Menge Nüsse, Cannellinibohnen und Grenadinesirup, regelmäßig geliefert von einem Bioladen. Auch Pasta, Couscous und Quinoa sind als Grundlage für eine Mahlzeit immer vorhanden. Unberechenbar ist die wöchentliche Lieferung der frischen Ware: Wie beim Ökokisten-Prinzip in Privathaushalten weiß das Team vorher nicht, was es erwartet. Morgens beim Kaffee wird gemeinsam entschieden, welches Gemüse am wenigsten haltbar ist und daher als Erstes verarbeitet werden muss. Das Team spielt ein paar Varianten durch (mit Knoblauch oder mit Ingwer? Gekocht oder im Ofen?) und legt los.

Wenn es eine Hierarchie unter den Frauen gibt, ist diese nicht zu erkennen, alle sind ständig miteinander im Gespräch und entscheiden vieles intuitiv. Man folgt nie sklavisch dem Wortlaut eines Rezepts, Gerichte entstehen während des Kochens und sind aus der Erfahrung gespeist, in großen Mengen zu denken. »Das ist Übungssache«, sagt Christine Bopp.

Aus welcher Richtung man sich inspirieren lässt, ist an den Kochbüchern zu erkennen, die im Regal neben der Küchentür vertreten sind: Nigel Slater und Yotam Ottolenghi, zwei Superstars, die den Stil des Kochens in den vergangenen Jahren verändert haben. Slater steht für unkomplizierte Gerichte und ungewöhnliche Kombinationen, Ottolenghi hat die fleischlose Küche interessant gemacht mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Sumach. Im Bücherregal stehen zudem Anleitungen, wie man Gemüse durch Fermentierung haltbar macht, Miso, Kombucha, Kimchi und Joghurt werden mit Pilzkulturen in der Studioküche selbst hergestellt. Auch Gerichte, die man auf Reisen kennengelernt hat, oder Familienrezepte von Mitarbeitern aus anderen Abteilungen fließen in die Arbeit des Küchenteams ein. Ideen werden meist ohne Testphase umgesetzt, denn um Dinge vorab auszuprobieren, fehlt in der Küche die Zeit.

Und welche Gerichte kommen am besten an? Darüber stellt das Küchenteam jetzt Mutmaßungen an, denn einen eindeutigen Favoriten scheint es im Studio nicht zu geben:

»Kichererbsen in Tomatensauce mit Parmesan – total langweilig, aber das lieben sie!«

»Diese kalte Aprikosensuppe vom Sommer, die haben alle gehasst.«

»Schade, dass Polenta so schlecht läuft. Aber wir arbeiten daran.«

»Eigentlich sind sie wie Kinder: Pizza und Pasta!«

Kaum ein Hauptgericht wiederholt sich, aber in der Zusammensetzung der Mahlzeiten ist ein Muster zu erkennen: Es



gibt immer ein warmes Gericht (etwa eine kräftige Suppe), begleitet von einem Salat, einem (veganen) Aufstrich und frischem Brot. Der Fenchel etwa wandert in eine Suppe oder einen Salat, mal angebraten oder karamellisiert, mal gebacken oder in feine Scheiben gehobelt. Das Fenchelgrün wird zu Pesto verarbeitet. Ein Dessert kommt nur zu besonderen Anlässen auf den Tisch.

An dem Oktobermorgen, als Sam und Anna Luntley aus Glasgow zu Gast sind, simmert Gemüsebrühe auf dem Herd, und der süßliche Geruch gekochter Gerstengraupen liegt in der Luft. Seit acht Uhr morgens ist das Team im Einsatz, zwei Stunden später werden kiloweise Kürbisse und Kastanien gewürfelt und Kräuter gehackt, Salate gewaschen und Brotlaibe geformt. Die Studioküche – ein von zwei Seiten einsehbarer Glaskubus am Rande des großen Raums, in dem später auch gegessen wird – ist überraschend klein und schlicht. Kein State-of-the-Art-Dampfgarer steht darin herum, dafür gibt es einen leistungsstarken Ofen und einen sehr effizienten Geschirrspüler. [→ S.33]

Ungeschälter roher Kohlrabi,
sehr dünn gehobelt und dann in eiskaltes
Wasser gelegt, kommt in den Salat



Gegen elf Uhr notiert eine der Frauen schwungvoll mit bunter Kreide das Tagesmenü auf einer Schiefertafel: Karotten-Ingwer-Aufstrich, Kastanien-Kürbis-Gersten-Suppe, Sauerteigbrot, Endiviensalat und Petersilien-Labneh. Letzteres, ein Sauer Milchprodukt aus der arabischen Küche, gehört zu den aktuellen Favoriten des Teams, denn es lässt sich mit allen möglichen Kräutern und Gewürzen kombinieren.

Ab zwölf Uhr werden Schälchen mit Aufstrich und Labneh auf Tischen verteilt, die in dem Loftraum aneinandergestellt drei lange Tafeln ergeben. Zum Auf- und Abdecken sind Kollegen aus anderen Abteilungen eingeteilt, jeder, ausgenommen der Chef, ist mal mit dem Küchendienst dran.

Die Tische mit Oberflächen aus schwarzem Linoleum wurden, ebenso wie die Bänke und Lampen, in den Werkstätten des Künstlerstudios hergestellt. Möglichst viel wird selbst gemacht in diesem kleinen Dorf. Um Viertel vor eins werden Teller und Besteck auf einem Buffet gestapelt, an dem eine Viertelstunde später hungrige Menschen eine lange Schlange bilden werden. In der Küche wird die Suppe abgeschmeckt und das Brot geschnitten, in einer großen Wanne werden Salat und Dressing mit den Händen vermischt.

Um kurz vor eins steht das Essen auf dem Tisch, und plötzlich wirkt der nüchterne Raum mit seinem Betonboden und seinen Glasfronten sehr behaglich: Orange und grün leuchten die Brotaufstriche in weißen Schalen, die Suppe dampft in großen Töpfen aus schwarzem Emaille, knuspriges Brot liegt auf Holzbrettern zum Schneiden bereit, Schalen voll Salat stehen da.

Dann strömen auf einen Schlag von allen Seiten Menschen herbei. Auf langen Bänken sucht sich einer neben dem anderen einen Platz, und plötzlich ist es so laut wie im Speisesaal eines Internats. Was ist das Beste an der gemeinsamen Mahlzeit?

»Dass sie so gesund ist. Dann fühle ich mich weniger schuldig, wenn ich zu Hause Mist esse«, sagt ein Mitarbeiter aus dem Social-Media-Bereich.

»Zu sehen, wie viele wir geworden sind«, sagt seine Kollegin aus dem Controlling.

Als Lieblingsgerichte werden Pilzrisotto und Quiche genannt, als größter Reifall geräuchertes isländisches Lamm. Letzteres stammte aus der ehemaligen Privatherde von Elíasson, es kam nur ein einziges Mal auf den Tisch.

Ólafur Elíasson pendelt zwischen Berlin und Kopenhagen, wo seine Familie lebt. An zwei festen Tagen pro Woche ist der Fünfundzwanzigjährige normalerweise in Berlin und sitzt dann am Kopfende eines der Tische. Nur manchmal, wenn er Gäste hat, zieht er sich in einen kleinen Nebenraum zurück, so auch an diesem Tag. Im Separee wird dasselbe gegessen wie im Hauptraum, aber es ist dort wesentlich ruhiger, auf dem Tisch brennen Kerzen, man sitzt bequemer. An diesem Tag ist die isländische Rockband Sigur Rós zu Gast, die am Vorabend in Berlin ein Konzert gegeben hat. »Das Leben auf Tour ist ungesund, und sie waren dankbar für einen Vitaminkick«, berichtet Ólafur Elíasson ein paar Tage später

im Interview. Das Gespräch findet am Telefon statt, denn inzwischen ist der Künstler zurück in Kopenhagen. Wofür das Team ihn nicht braucht – Interviews zum Beispiel –, erledigt er lieber aus der Ferne anstatt in Berlin.

Er wolle nicht belehren, indem er den Wert gesunden Essens predige, sondern ein Vorbild schaffen, sagt der Künstler. Die Studioküche zeigt, wie köstlich man kochen kann, auch wenn man sich von nüchternen Parametern wie Gesundheit und Umweltverträglichkeit leiten lässt. Was man davon ins eigene Leben hineinträgt, bleibt jedem selbst überlassen. Mit den gemeinsamen Mahlzeiten will Elíasson seinen Leuten auch etwas zurückgeben. »In meiner Heimat Skandinavien haben wir die Tradition des Open House: Die Türen stehen Freunden und Bekannten offen, man geht einfach rein, setzt sich mit an den Tisch und isst gemeinsam. Es ist eine besondere Form der Umarmung.« *Open House* heißt auch ein gerade erschienen Buch aus dem Studio Elíasson, das einen intimen Einblick in alle Bereiche seiner Kunstproduktion gibt.

Welches Essen mochte Elíasson selbst am liebsten? »Neulich gab es ofen-gebackene Rote Bete mit Mandeln, Blaubeeren und irgendwas Weißem, ich glaube, es war Ziegenkäse. Darübergestreut waren Rosenblätter. Es sah toll aus.«

Als Künstler hat Ólafur Elíasson den Anspruch, mit seinen Arbeiten auch jene zu erreichen, die vom gesellschaftlichen Diskurs ausgeschlossen sind. In *Open House* schreibt er, vor dem Brexit habe er irrtümlich

Mittags um eins kommen die Mitarbeiter aus allen Abteilungen des Studios an langen Tafeln zum Essen zusammen

geglaubt, er teile seine Lebenswelt mit vielen Menschen. Seit dem Brexit wisse er, dass er total falsch liege, dass seine Arbeiten nur eine privilegierte Gruppe erreichten. »Was kann ich tun, um die Trennwand zwischen mir und denen einzureißen, von denen ich nicht wusste, dass ich nichts über sie wusste?«, heißt es im Buch. Mit dem Brexit ist Eliassons Sendungsbewusstsein weiter gewachsen, im Großen wie im Kleinen. Ihm gefällt der Gedanke, dass die Prinzipien seiner Studioküche über Berlin hinaus ein Echo finden könnten. Außerdem: »In der Arbeitswelt wird die Tatsache unterschätzt, dass die Leute viel weniger krank sind, wenn sie vernünftig ernährt werden.«

Wie viel ein Essen im Studio durchschnittlich kostet, bleibt offen. Das habe bisher niemand berechnet, heißt es, außerdem gebe man generell keine Auskunft über finanzielle Dinge. Man kann nur mutmaßen, ob sich das Prinzip der Studioküche auf öffentliche Kantinen übertragen lässt. Gesund und ökologisch für viele zu kochen scheint für sich genommen erschwinglich. Aber man braucht die richtigen Leute dazu.

Das Küchenteam organisiert in unregelmäßiger Folge Veranstaltungen zu ernährungspolitischen Themen – zuletzt Ende Oktober, als Joshna Maharaj, Köchin und Food-Aktivistin aus Toronto, davon berichtet, wie sie die Küchen von Krankenhäusern, Altenheimen, Schulen verändert.

Die Veranstaltung findet im Green Room statt, einer Art Clubraum mit Bartresen im Studio Eliasson. Die grün gestrichenen Wände sind dicht mit Bildern behängt, einige davon frühe Arbeiten des Hausherrn, andere stammen von Studenten. Der Duft von gekochtem Gemüse zieht durch den Raum, denn später wird – natürlich – gemeinsam gegessen.

Joshna Maharaj beginnt ihren Vortrag mit einem Dia, auf dem ein Tablett zu sehen ist, darauf eine Scheibe weißes Toastbrot, ein Dreieck Schmelzkäse und zwei Plastikdöschen mit Butter und Marmelade – ein trauriges Stillleben moderner Krankenhausküche. Dann erzählt Maharaj, eine temperamentvolle Frau, in furiosen dreißig Minuten, wie sie die Küche eines kanadischen Krankenhauses umgekrempelt und das Fertigen Schritt für Schritt durch frisch Gekochtes aus regionalen Zutaten ersetzt hat. Am Ende ihres zweieinhalbjährigen Einsatzes wurden den Patienten morgens selbst gebackene Brötchen gebracht, und manchmal lag sogar ein Gruß aus der Küche auf dem Tablett: »Hoffentlich geht es Ihnen bald besser.« Vor allem, sagt Maharaj, gelte es, von vornherein das Küchenpersonal einzubeziehen und Schritt für Schritt sein Denken zu verändern: »Man muss die Leute überzeugen und ein Feuer in ihnen entfachen.«

Die Schwerfälligkeit der Behörden und bestehende Verträge mit Großlieferanten sind ein größeres Hindernis als die Finanzierung, das wird an diesem Abend klar. Sind die Verträge erst aufgelöst, kann man mit kleinen Betrieben vor Ort arbeiten. Mit einem fleischarmen Speiseplan spart man Geld, das sich an anderer Stelle einsetzen lässt. Und nur wenn Köche sich ohne Druck darauf konzentrieren können, eine gute Mahlzeit zuzubereiten, bekommen sie das nötige Selbstvertrauen, die Kantine auf frisches Essen umzustellen.



Joshna Maharajs nächstes Ziel ist ein Buch, in dem sie von ihren Erfahrungen berichtet, es soll eine Art Baukasten sein für die, die es ihr nachmachen wollen. Auf lange Sicht hofft die leidenschaftliche Aktivistin, ihre Ideen in benachteiligte Communities der ganzen Welt tragen zu können.

»Wir haben eine aufregende Revolution vor uns!«, ruft Maharaj ihren Zuhörern am Ende des Vortrags entgegen. Dann gibt es Ratatouille und Salat, dazu Wein und Sauerteigbrot nach dem Rezept von Sam und Anna Luntley. Und plötzlich erscheint erschwingliches, gutes Essen für alle wie ein Traum, der wahr werden könnte.

Die Spanierin Montse Torredà Martí hat im Restaurant ihrer Eltern kochen gelernt und Fotografie studiert, bevor sie nach Berlin zog



GERICHTSREPORT

*Wer viele Gäste bewirbt, weiß:
Es muss entweder leicht gehen oder
gut vorzubereiten sein. Hier verraten
Spitzenköche, Kantinen- und
Herbergswirte ihre Rezepte, die für
viele Personen geeignet und
trotzdem etwas Besonderes sind*

Fotos Silvio Knezevic

KASTANIENSÜPPCHEN

mit Radicchio

*Zutaten für 12 Personen: 1,5 kg Kastanien (in der Schale),
3 kleine Schalotten, 150 g Butter, 3 EL Weißwein,
3 l Gemüsefond, Salz.*

*Zum Anrichten: 30 Blätter getrockneter Radicchio
(zu bestellen im Internet), 12 Kastanien extra (geschält und
in dünne Scheiben geschnitten)*

Kastanien in siedendem Salzwasser 30 Minuten lang kochen. Halbieren und Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herauskratzen. Wer möchte, kann bereits gegarte und vakuumierte verwenden. Schalotten in feine Würfel schneiden und in Butter farblos anschwitzen. Kastanien dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Flüssigkeit einkochen lassen, mit Gemüsefond aufgießen und mit Salz würzen. 15 Minuten kochen lassen. Im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Kastaniensuppe in tiefe Teller füllen. Mit getrocknetem Radicchio und in Scheiben geschnittenen Kastanien garnieren.

Anna Matscher ist Sterneköchin im Restaurant
Zum Löwen in Tisens/Südtirol. Gerade erschien ihr Kochbuch
»Schnittlauch statt Petersilie« im Folio-Verlag

CAVATELLI

mit Muscheln und Tintenfisch

Zutaten für 12 Personen: Für die Pasta: 1 kg Mehl, 200 g gekochte Kartoffeln, 1 Ei, Salz, 500 ml lauwarmes Wasser, 60 ml Olivenöl. Für die Sauce: 3 kleine Zwiebeln, 1 Bund glatte Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 3 kg Miesmuscheln, 100 ml Olivenöl plus etwas Öl zum Anbraten, 400 ml Weißwein, etwas Chiliöl, 1 kg frische Calamaretti, 500 g Kirschtomaten, frisches Basilikum, Salz, Pfeffer

Für die Pasta Kartoffeln weich kochen, gut ausdampfen lassen und durchdrücken. Mehl, Kartoffeln und Ei vermengen und eine Prise Salz hinzugeben. Den Teig kneten (mit dem Rührgerät oder in einer Küchenmaschine) und unter langsamem Rühren das Wasser und das Olivenöl einarbeiten. Wenn die Masse homogen ist, aus der Rührschüssel nehmen und circa eine Stunde ruhen lassen. Aus dem Teig mehrere ein Zentimeter dicke, längliche Rollen formen und von diesen dann etwa ein Zentimeter dicke Stücke abschneiden. Diese Pastastücke mit dem Zeigefinger eindrücken und gleichzeitig etwas zu sich heranziehen. Dadurch rollt sich der Teig von beiden Seiten nach innen auf, und es bilden sich kleine Hohlräume (die auf italienisch *cavatelli* heißen). Anschließend in kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze mindestens zehn Minuten ziehen lassen.

Für die Muscheln die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken. Die Petersilie nur grob zerteilen. Die Muscheln unter fließendem Wasser putzen und nochmals gut abwaschen oder in kaltes Wasser legen. Dann einen möglichst breiten Topf erhitzen. 100 ml Olivenöl hinzugeben und die Zwiebeln mit der Knoblauchzehe leicht glasig anschwitzen. Die Muscheln und die Petersilie dazugeben und beides ebenfalls kurz mit anschwitzen. Dann die Hitze erhöhen und das Ganze mit Weißwein ablöschen. Den Topf mit einem Deckel bedecken und die Muscheln rund drei Minuten schmoren lassen. Die Muscheln sind dann fertig, wenn sie sich geöffnet haben. Alle Muscheln, die nach drei Minuten noch geschlossen sind, sollte man weg-schmeißen. Die Muscheln auf einem Sieb abgießen und den Fond auf-fangen. Den Muschelfond nochmals durch ein feines Sieb passieren und mit etwas Chiliöl abschmecken. Die Muscheln aus der Schale pulen.

Die Tintenfische waschen und in feine Streifen schneiden, die Kirschtomaten vierteln. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Tinten-fischstreifen zusammen mit den Kirschtomatenvierteln kräftig anbraten, die Pfanne dabei schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Muscheln dazugeben und mit dem Fond ablöschen. Nun die frisch abgekochte Pasta dazugeben und nochmals zusammen aufkochen. Grob gehacktes Basili-kum unterziehen, gegebenenfalls nochmals mit Chiliöl nachschmecken.

Anton Schmaus führt in Regensburg das Restaurant Storstad, das 2015 mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde. Seit August ist er Chefkoch der deutschen Fußballnationalmannschaft





MALIKAS KLOPSE

Kufta mit Rote-Bete-Jus und Kartoffelstampf

Zutaten für 20 Personen: Für die Jus: 2 kg Rote Bete aus dem Glas, 4 Äpfel, 8 Schalotten, 50 g Butter, 2 EL Zucker, 2 l Rote-Bete-Saft, 400 ml Gemüsebouillon, 2 l Rotwein, 5–6 EL Speisestärke.

Für den Kartoffelstampf: 4 kg Kartoffeln, 4 Bund Petersilie, 1 l Milch, 400 g Butter, Muskatnuss, Pfeffer, Salz.

Für die Kufta: 180 g getrocknete Aprikosen, 320 g getrocknete Feigen, 100 g getrocknete Cranberrys, 200 g getrocknete Pflaumen, 70 g Sultaninen, 8 Schalotten, etwas Öl, 4 kg Lammhack, 4 Eier, 3–4 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 7,5 l Gemüsebouillon

Für die Jus Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. Bete etwas trocken tupfen, am besten Handschuhe tragen. Äpfel, Schalotten und die Rote Bete in daumendicke Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Äpfel und Gemüse hinzugeben und anschwitzen. Zucker hinzugeben, etwas glasieren und darauf achten, dass nichts anbrennt. Mit dem Rote-Bete-Saft, der Gemüsebouillon und dem Rotwein ablöschen. Das Ganze etwa eine Stunde lang köcheln lassen, so lange, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Alles durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen und zur Seite stellen. In der Zwischenzeit mit dem Kartoffelstampf beginnen: Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Man braucht so viel Wasser, bis alle Kartoffeln vom Wasser bedeckt sind. Petersilie waschen, gut trocknen und fein hacken. Abgedeckt kalt stellen. Wenn die Kartoffeln gar sind, Milch zum Kochen bringen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die warme Milch zu den Kartoffeln geben und leicht stampfen, sodass noch Kartoffelstücke bleiben. Warm halten.

Für die Kufta die getrockneten Früchte und die Schalotten fein schneiden, mit Öl in der Pfanne 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Danach alles etwa 5 Minuten lang abkühlen lassen. Die Fruchtmasse sowie Eier und Gewürze mit dem Hack gründlich vermengen, am besten mit der Hand. Kugeln etwa so groß wie Aprikosen formen. Es sollte für 60 Fleischklöße reichen, also 3 pro Person. Wer es genau möchte, kann abwägen: etwa 95 Gramm pro Kloß. (Wer die Kufta vorbereiten will, kann sie mit einer Folie abdecken und bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.)

In einem großen Topf die Gemüsebouillon zum Kochen bringen. Klopse nach und nach in die nicht mehr ganz siedende Gemüsebouillon geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten garen, darauf achten, dass sie frei schwimmen können. Sobald die Klopse an der Wasseroberfläche auftauchen, herausnehmen. Einen kleinen Teil vom Fond in eine Auflaufform geben und die fertigen Klopse hineinlegen, sodass sie nicht austrocknen.

Anrichten der Teller, wenn die Gäste bereits da sind: die Rote-Bete-Jus mit der Speisestärke abbinden, dazu noch mal leicht erhitzen. Petersilie und Butter unter den Kartoffelstampf heben und ebenfalls noch einmal vorsichtig erhitzen. Die Klopse in die Jus legen, darin wenden, sodass sie gleichmäßig glasieren werden. Auf dem Teller mit ein paar Esslöffeln Jus mehr übergießen und mit Kartoffelstampf servieren.

Benjamin Jürgens und Mahmoud Nassoud Aref vom Projekt Refugee Canteen in Hamburg haben Malikas Klopse erfunden – eine syrisch-deutsche Variante der Königsberger Klopse

ROASTBEEF

mit Kartoffeln und Avocado-creme







ROASTBEEF

mit Kartoffeln und Avocado-creme

Zutaten für 10 Personen: 1–2 Zweige frischer Rosmarin und Thymian (im Ganzen), 4 Knoblauchzehen, Rapsöl zum Anbraten, 2,5 kg Roastbeef, Salz, Pfeffer. Für die Avocado-Creme: 4 Avocados, Saft von 2 Zitronen, 1 Knoblauchzehe, 3–4 EL Olivenöl, ½ frische Chilischote, entkernt. Für die Kartoffeln: 1,5 kg Kartoffeln, Rapsöl, je einen Zweig Rosmarin und Thymian, abgezupft. Zum Anrichten: Meersalz, Saft von 2 Zitronen

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen, Knoblauch und Kräuter hinzugeben. Das Fleisch scharf anbraten, je 2 Minuten von allen Seiten. Noch in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Gitter in den Backofen geben, bei 120 Grad 40 Minuten garen.

Für die Creme das Fleisch der Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft, fein gehackten Knoblauch, fein gehackte Chilischote und Olivenöl dazugeben und gut vermengen, salzen nach Geschmack.

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, in Öl in der beschichteten Pfanne heiß anbraten, dann etwa 20 Minuten lang bei mittlerer Hitze garen, ohne Deckel. Kräuter zugeben, sobald die Kartoffeln gar sind. Vom Fleisch 1 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit einem EL Zitronensaft beträufeln und mit einer Prise Meersalz würzen. Mit Creme und Kartoffeln servieren.

Enrico Netto hat 2008 für das Grissini in Mannheim einen Michelin-Stern erhalten. Seit 2012 kocht er in Sigmaringen – in einer Jugendherberge, die er gemeinsam mit seiner Frau leitet

COUSCOUS

mit Gemüse und selbst gemachtem Ketchup

Zutaten für 10 Personen: 950 g Couscous, 1,9 l Wasser, 2½ mittelgroße Zwiebeln, 500 g Karotten, Öl, 400 g frische oder TK-Erbesen, 2 große Maiskolben (roh), Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel. Für den Ketchup: 65 g getrocknete Tomaten, ½ Zwiebel, 450 ml Apfelsaft, 170 ml Bio-Apfelessig, zwei gestrichene TL Salz, ca. 80 g Zucker, 500 g Tomatenmark

Wasser aufkochen und in einer Schüssel über den Couscous gießen. Verrühren und quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Zwiebeln und Karotten in Würfel schneiden und in Öl leicht anbraten. Maiskörner vom Kolben schneiden und mit den Erbsen in Wasser kochen, etwa 10 min lang. Couscous in die Pfanne geben und mit anbraten. Dann gekochte und abgetropfte Erbsen und Mais hinzufügen. Alles gut vermengen. Das Gemüse kann nach Herzenslust und Saison verändert werden: gerne auch Paprika, Kürbis, Zucchini. Für den Ketchup zunächst getrocknete Tomaten (nicht die aus dem Glas in Öl, sondern die wirklich trockenen) und Zwiebel klein schneiden. Apfelsaft, Essig, Zwiebelwürfel, Tomaten, Salz und Zucker zusammen aufkochen und 20 Minuten lang abgedeckt köcheln lassen. Den Sud mit dem Stabmixer pürieren und anschließend das Tomatenmark unterrühren. Ketchup neben dem Couscous auf dem Teller anrichten.

Marion und Stefan Gerhardt arbeiteten in der Spitzengastronomie. Heute leiten sie unter anderem die Schulmensa der Integrierten Gesamtschule Sassenburg – und beraten andere Schulkantinen

FISCHFRIKADELLEN

mit Kartoffel-Gurken-Salat

*Zutaten für 10 Personen: Für den Kartoffelsalat: 2 Schalotten, 100 ml Rapsöl, 4 EL Champagner-Essig, 1 TL Senf, 4 EL Traubenkernöl, 200 ml Geflügelbrühe, 3 Salatgurken, Salz, Zucker, 3 kg »La Ratte«-Kartoffeln, etwas Kümmel, Pfeffer.
Für die Fischfrikadellen: 1 kg Kabeljaufilet, 1 Zwiebel, 1 kleine Karotte, 3 Eier, 1 Bund Petersilie, 1 EL Senf, Tabasco, Salz, Pfeffer*

Für die Marinade Schalotten fein würfeln und in etwas Rapsöl anschwitzen. Alle weiteren Zutaten dazugeben und um die Hälfte reduzieren. Gurken in feine Scheiben schneiden, mit etwas Salz und Zucker würzen und 30 Minuten ziehen lassen. Die entstandene Flüssigkeit abgießen. Währenddessen die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser mit etwas Kümmel nicht zu weich kochen. Anschließend die Kartoffeln mit Schale in fingerdicke Scheiben schneiden und mit der warmen Marinade übergießen. Um den vollen Geschmack zu entfalten, den Salat mit Frischhaltefolie abdecken und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Abschließend die Gurken zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Fischfrikadellen die Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Petersilie hacken und die Karotte fein raspeln. Das rohe Kabeljaufilet mit den Eiern, dem Senf und etwas Tabasco fein pürieren und zu den anderen Zutaten geben. Gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zu Frikadellen formen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten.

Kevin Fehling hat als Schiffskoch in der Großküche eines Kreuzfahrtschiffes begonnen und erhielt 2015 drei Sterne für sein Restaurant The Table in Hamburg. Dort gibt es die Fischfrikadellen mit Kartoffelsalat oft als Essen für das Personal







LINSENSUPPE

mit Kardamom



LINSENSUPPE

mit Kardamom

Zutaten für 4-6 Personen: Oliven- oder Sonnenblumenöl zum Anbraten, 2 mittelgroße Zwiebeln (fein gewürfelt), 2 gehäufte EL fein gehackter Ingwer, 2 Knoblauchzehen (fein gehackt oder gepresst), 10 Kardamomkapseln, 1 TL gemahlene Kurkuma, ½ Teelöffel Chilipulver, 1 EL brauner Zucker, ½ TL gemahlener Koriander, 1 Bund Koriander (Blätter gezupft, Stängel klein geschnitten), 200 g rote Linsen, 1 Dose (450 g) Tomaten (am besten Cherrytomaten), 1 Dose (400 ml) Kokosmilch, 700 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe (bei Bedarf mehr), 1 Bio-Zitrone (Schale gerieben und Saft gepresst), Salz und Pfeffer

In einem Suppentopf das Öl erhitzen und die Zwiebeln andünsten, Ingwer, Kardamom und Knoblauch dazugeben und alles vier Minuten schmoren lassen. Kurkuma, Chili, Zucker, Korianderpulver und Korianderstängel zufügen und alles zusammen weiter anschwitzen. Dann Linsen, Tomaten, Kokosmilch und einen Teil der Brühe dazugeben, einmal aufkochen und circa 20 Minuten leicht köcheln lassen; wenn die Suppe zu dickflüssig wird, Brühe nachgießen und immer wieder umrühren. Zum Schluss Zitronen-Abrieb und Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf dem Teller mit den Korianderblättchen bestreuen.

Carola Doering und Pia Koppelkamm führen in Berlin den Laden Bellwinkel, wo sie neben Küchenaccessoires und Feinkost auch Mittagessen anbieten. Außerdem betreiben die beiden einen Catering-Service

BLUMENKOHL

mit Currycreme, geröstetem Panko, Kapern und Haselnüssen

Zutaten für 10 Personen: 50 g Kapern, 5 Blumenkohlköpfe, Rapsöl, 250 ml Gemüsebrühe, Curry und Salz, 100 g Seidentofu, 150 g Panko (japanisches Paniermehl, aus dem Asia-Laden oder gut sortierten Supermarkt), 1 Tortilla-Fladen, Sonnenblumenöl zum Frittieren, 100 g Haselnüsse, Schnittlauch

Mit der Garnitur beginnen: Die Kapern im Ofen 40 min lang bei 200 Grad trocknen und anschließend zerdrücken.

Die Blumenkohlköpfe waschen und Strünke entfernen. Strunkteile aufheben. Die Köpfe etwa 13 Minuten in Salzwasser kochen, dann 5 Minuten ziehen lassen.

Currycreme: Blumenkohlreste grob schneiden und in Rapsöl anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, weich kochen und pürieren. Das Püree mit Curry, Salz und Seidentofu verfeinern und nochmals pürieren.

Tortilla in schmale Streifen schneiden und in der Fritteuse (oder einem kleinen Topf) in Sonnenblumenöl bei 170 Grad frittieren. Falls kein Thermometer vorhanden, hilft ein Holzkochlöffel: Das Öl ist heiß genug, sobald Bläschen vom Stiel des Löffels aufsteigen, wenn man ihn ins Öl taucht. Die Tortilla-Streifen sind nach etwa 20 Sekunden fertig. Haselnüsse grob hacken und ohne Fett in der Pfanne anrösten. Panko in etwas Öl anrösten. Den Blumenkohl in nicht zu kleine Stücke zerteilen, auf einen Teller legen. Currycreme darübergeben, mit Panko, Haselnüssen, Kapern, Tortilla-Streifen und Schnittlauch garnieren.

Roland Trettl war erfolgreich in der Sternegastronomie, kochte im Fernsehen – und arbeitet inzwischen für ein Catering-Unternehmen, das Kantinen beliefert



LABNEH

mit Petersilie

Zutaten für 10 Personen: 1 Bund Petersilie, 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett), Salz nach Geschmack, 5 g Olivenöl

Petersilie mit dem Messer sehr fein hacken oder mit etwas Joghurt im Mixer fein pürieren. Petersilienpüree und gesamten Joghurt in ein Mulltuch geben, die vier Ecken zusammenführen, sodass ein Beutel entsteht, und fest zusammendrehen, sodass die Flüssigkeit herauszutropfen beginnt. Die gedrehten Enden um einen Kochlöffel binden und befestigen. Den Beutel nun mithilfe des Kochlöffels über eine Schüssel oder einen Kochtopf hängen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Den Labneh am nächsten Tag aus dem Tuch wickeln, mit Salz und Olivenöl abschmecken und servieren.

KAROTTEN-INGWER-AUFSTRICH

mit Knoblauch

Zutaten für 10 Personen: 750 g Karotten (klein geschnitten), 50 g Ingwer (geschält), 4 Knoblauchzehen (geschält), 20 g Olivenöl, 25 g Honig, 1 TL Pfeffer, ½ TL Salz, ½ kleine Chili (entkernt), ca. 150 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer

Karotten, Ingwer und Knoblauch mit Öl, Honig und Pfeffer in einer Schüssel mischen und auf ein Backblech geben. Bei 260 Grad etwa zehn Minuten backen, dann auf 180 Grad reduzieren und weitere 5 Minuten durchbacken. Das Gemüse sollte weich und leicht braun sein. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Alles mit Chili und Olivenöl in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ROTE-BETE-SUPPE

mit Rosmarin und Thymian

Zutaten für 10 Personen: 150 ml Olivenöl, 500 g Zwiebeln (gewürfelt), 2 Stangen Lauch (klein geschnitten), 400 g Selleriestangen (klein geschnitten), 4 Zweige Rosmarin (fein gehackt), ½ Bund Thymian (fein gehackt), Salz, 1,5 kg Rote Bete (roh, geschält und in Scheiben geschnitten), 250 g Fenchel (in Scheiben geschnitten), 150 g Pastinake (geschält und klein geschnitten), 150 g Möhren (geschält und klein geschnitten), 2 l Gemüsebrühe, Pfeffer

Für die Rote-Bete-Suppe das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Lauch, Sellerie, Rosmarin und die Hälfte des Thymians sowie etwas Salz hinzugeben und unter Rühren dünsten, bis das Gemüse weich ist. Rote Bete, Fenchel, Pastinaken, Möhren und etwas Salz hinzufügen. Mit Brühe bedecken und aufkochen. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und 40 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den restlichen Thymian darüberstreuen.

Christine Bopp, Victoria Eliasdóttir, Montse Torredà Martí,
Lauren Maurer und Nora Wolff kochen für die knapp hundert
Mitarbeiter im Berliner Künstlerstudio Ólafur Eliasson



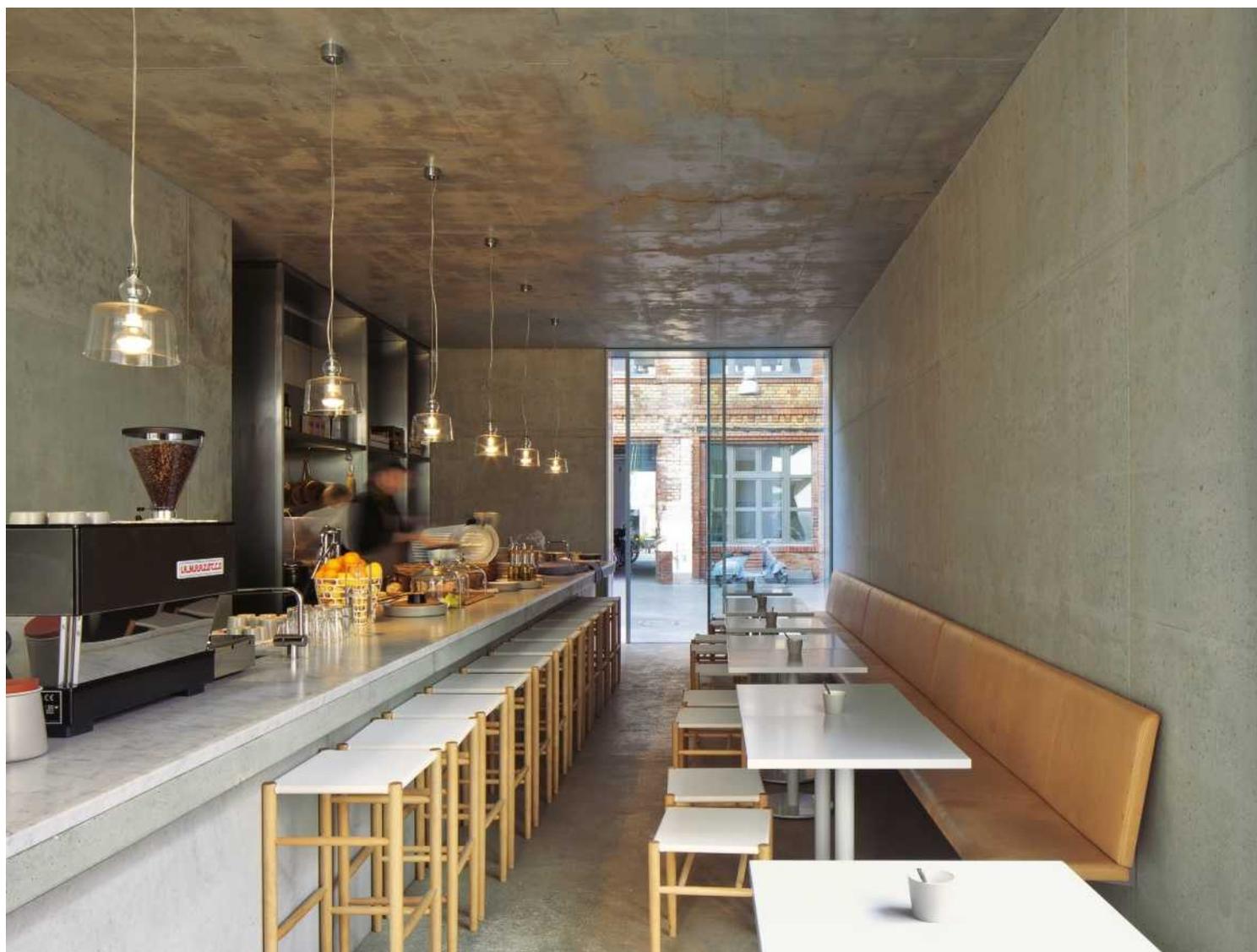
ENGADINER APFELNACHTISCH

mit Mascarponequark

Zutaten für 10 Personen: 1 kg Boskop- oder Elstar-Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 500 g Mascarpone, 500 g Quark (Vollfett), flüssiger Waldhonig nach Geschmack, ½ TL Zimt, 2 Prisen gemahlene Nelken, 2 Prisen Tonkabohnen-Abrieb (alternativ: Bourbon-Vanille oder gemahlener Kardamom), 400 g Walnusskerne, 200 g Zucker, ½ TL Fleur de Sel, 3 EL Sahne

Äpfel vierteln und (falls gewünscht) schälen, in sehr kleine Würfel schneiden. Sofort mit Zitronensaft vermischen und zur Seite stellen. Mascarpone mit Honig, Zimt, Nelken, Tonkabohnen-Abrieb (beziehungsweise Vanille oder Kardamom) und Quark glatt rühren, mit den Apfelwürfeln mischen. Walnüsse für das Topping der Creme grob hacken. Zucker in einer beschichteten Pfanne karamellisieren lassen, die Nüsse darin wenden, mit Salz würzen und mit Sahne ablöschen. Auf Backpapier erkalten lassen. Die Apfelcreme in Gläser füllen und mit den karamellisierten Walnüssen dekorieren.

Sonja Riker führt am Münchner Elisabethmarkt den Suppenladen SuSa Suppe, Saft & Gewürze und hat mehrere Kochbücher veröffentlicht



CHIPPERFIELD KANTINE

Berlin

Die Kantine des Architekturbüros Chipperfield in Berlin-Mitte ist unter den Geheimtipps der deutschen Kantinen-Szene der bekannteste. Es kann gut voll werden, auch im Sommer, obwohl zusätzlich schöne Plätze im Hof zur Verfügung stehen. Gekocht wird vom Team des Restaurants Lokal, das im *Guide Michelin* gelobt wird. Gut ist auch das Brot, das es zum Essen gibt und einen Euro pro Person kostet. Gesunderweise ist Wasser gratis. Manchmal reichen die Karaffen nicht für alle, so hilft man sich tischeübergreifend aus. Das fördert den Gemeinschaftssinn.

Joachimstraße 11, 10119 Berlin
Montag bis Freitag 12 bis 15 Uhr

10 FÜR 12

In Betriebsrestaurants blieb man früher unter sich. Manche der neuen Kantinen und Mensen sind aber so gut, dass ihre Küchenteams sie auswärtigen Gästen nicht vorenthalten möchten. Zehn Empfehlungen aus großen, mittleren und kleinen Städten

*Von Ilka Piepgras
und Matthias Stolz*

ARABESKA

München



Das Arabeska erinnert mehr an ein sehr schickes Lokal als an eine Kantine. Es liegt in demselben Gebäude wie die Versicherung Swiss Re, deren Mitarbeiter hier ein und aus gehen, ist aber offen für alle. Die sechs Köche bereiten die meisten Speisen just dann zu, wenn man sie bestellt hat. Man kann ihnen dabei zugucken. Einer der Köche hat sich auf asiatische Gerichte spezialisiert, die so klangvolle Namen tragen wie Dal Bhat. Das besteht aus Linsen, Reis, Gemüse, Seitan, Ingwer und Chili und ist ein preisgünstiges Alltagsessen aus Indien und Nepal. Typisches Kantinenessen eben.

Arabellastraße 30, 81925 München
Montag bis Freitag 11.30 bis 14 Uhr

EATSIDE

Berlin



Im EatSide kommt man sich ein bisschen vor wie auf einem Ausflugsdampfer. Die 300 Quadratmeter große Betriebskantine von Universal Music am Osthafen liegt direkt an der Spree. Im Sommer kann man draußen auf der großartigen Sonnenterrasse essen und den Blick auf die Oberbaumbrücke genießen, eine der schönsten Brücken Berlins. Besondere Mühe gibt man sich hier bei den Namen der Gerichte: »Schafskälte« (Bohnen-Gemüse Eintopf mit Lammfleisch), »Goldbräunte Forelle« mit Apfel-Mandel-Sauce, »Bloody Root« (Rote-Bete-Suppe). Hauptgerichte kosten um die sechs Euro, Suppen und Eintöpfe um die drei Euro. Zwischen 12 und 13.30 Uhr wird ein »Stoßzeitenzuschlag« von 50 Cent für externe Gäste erhoben.

Stralauer Allee 1, 10245 Berlin
Montag bis Freitag 11.30 bis 15 Uhr



MENSA DER KUNSTHOCHSCHULE

Hamburg

In der Mensa der Hamburger Hochschule für bildende Künste verknüpft man die Themen Kunst und Kochen miteinander – zum Beispiel mit einem »Mensa-Stipendium«. Ein Kunstwerk mit Bezug zum Thema Mensa kann gegen einen Monat kostenloses Essen eingetauscht werden. Die täglich wechselnden Mittagsgesichte kosten vegetarisch um die drei Euro für Studenten und fünf Euro für Externe, Fleischgerichte kosten jeweils 50 Cent mehr. Betreiber ist einmal nicht das Studentenwerk, sondern die Firma »Hirn und Wanst«. Auf der Speisekarte steht zum Beispiel »Graupenrisotto mit buntem Wurzelgemüse und Rübenschnitzen«, dazu Orangencreme. Gekocht wird saisonal und regional, ohne Fertigprodukte und ohne Geschmacksverstärker.

Lerchenfeld 2, 22081 Hamburg
Montag bis Freitag 12 bis 15 Uhr



FELLESHUS

Nordische Botschaften, Berlin

Das Felleshus in Berlin-Tiergarten liegt in einer gastronomischen Brache: In unmittelbarer Nähe befinden sich die Botschaft von Saudi-Arabien, ein Elitegymnasium und die CDU-Zentrale, weit und breit jedoch kein Café und keine Salatbar. Vielleicht gibt sich Kenneth Gjerrud, Chefkoch aus Norwegen, deshalb besondere Mühe, den Mangel auszugleichen: Das Essen in dieser Kantine kann problemlos mit dem eines guten Restaurants mithalten. Auf der Speisekarte stehen nordische Spezialitäten wie Rinderbraten mit Bratapfel und Zwiebeln, Gratiniertes Rotbarsch an Wirsinggemüse, Fischsuppe und Hakkebøff (Rindfleischfrikadellen) mit Petersilienkartoffeln und Gurkensalat. Zur Stoßzeit von 11.30 bis 13 Uhr ist das Felleshus nur für Botschaftsmitarbeiter geöffnet.

Rauchstraße 1, 10787 Berlin

Montag bis Freitag 10 bis 11.30 und 13 bis 16 Uhr

KLEINE KANTINE

Kassel

Die Kleine Kantine liegt auf dem Campus Nord der Uni Kassel, zwischen etwa 40 Start-ups. Sie ist eine pommes-, aber keine schnitzelfreie Zone: Jeden Mittwoch gibt es ein wechselndes Schnitzelgericht aus Kalbfleisch, das natürlich von Hand geklopft wird. Mit etwas Glück steht ein Saltimbocca oder ein Ossobuco auf der Karte, nichts davon kostet mehr als sechs Euro. Nicht nur die Zutaten sind regional und saisonal, auch die Deko: Die Leuchten aus Beton wurden in Kassel hergestellt. Und es stehen jeden Tag jahreszeitlich passende Blumen auf den Tischen.

Universitätsplatz 12, 34127 Kassel
Montag bis Freitag 8 bis 17 Uhr



MENSA FOLKWANG UNIVERSITÄT

Essen

In der Mensa der Folkwang Universität der Künste sitzt man auf gepolsterten Lederbänken in einem denkmalgeschützten Gebäude aus der Barockzeit. Ursprünglich war es eine Benediktiner-Abtei, deren Grundmauern aus dem 8. Jahrhundert stammen. Die Mensa befindet sich in der ehemaligen Meierei, zum Teil sind die alten Steinmauern dort erhalten. Der Raum ist für eine Mensa recht klein: Im Speisesaal gibt es 47 Plätze, in Foyer und Wintergarten weitere 85. Dass hier Studenten aus vielen Ländern essen, spiegelt sich in der Speisekarte: Riesenrösti mit Soja »Stroganoff-Art«, Hähnchenschnitzel »Madras« mit Ingwer-Mango-Sauce, Texanische Fleischbällchen mit rauchiger Barbecue-Sauce. Am beliebtesten ist der Burger, hat das Studentenwerk kürzlich ermittelt.

Klemensborn 39, 45239 Essen
Montag bis Freitag 11.30 bis 14.30 Uhr



BISTRO ESS-ART

im Sky Office, Düsseldorf



Die Betreiberfirma mag das Wort Kantine nicht, sie sagt lieber »Restaurant«. So sehen es übrigens einige der neuen Kantinen, man möchte weg von dem alten Begriff, der nach Bulette klingt. Dafür nennen sich viele Restaurants gerne Kantine Soundso. Es ist ein einziges Babylon! Jedenfalls haben hier, im Büroturm Sky Office in Düsseldorf, Obst und Gemüse einen großen Auftritt: Salate gibt es täglich mit wechselnden Toppings, frisches Obst wird ganz oder in gepresster Form angeboten. In demselben Büroturm ist auch eine Espresso-Bar des Betreibers. Dort gibt es selbst gebackene Waffeln.

Kennedydamm 24, 40476 Düsseldorf
Montag bis Freitag 11.30 bis 14 Uhr

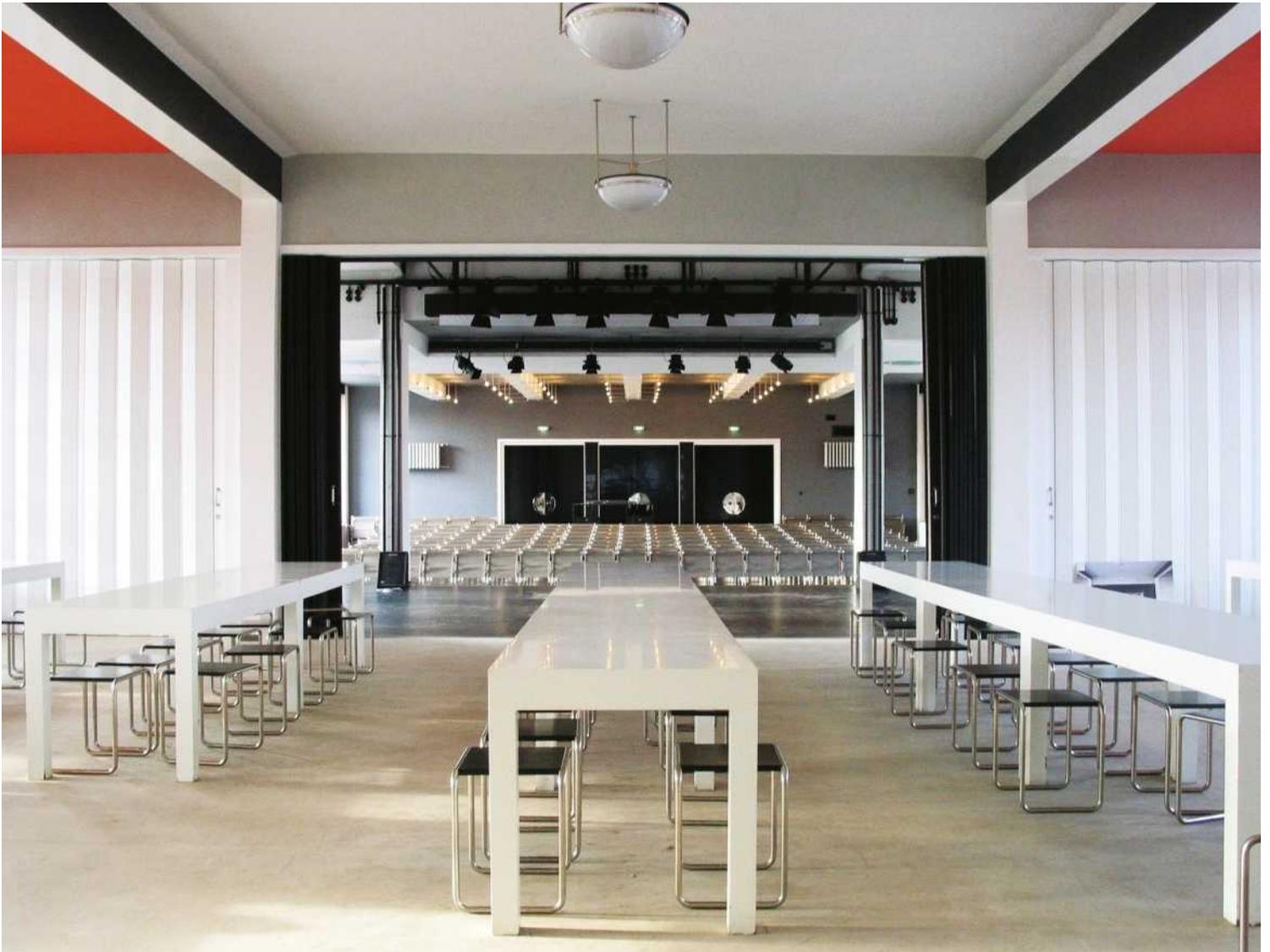
BIO-KANTINE MITTAGSSPITZE

Tett nang



Vaude, der Hersteller für Outdoor-Bedarf, hat eine der wenigen Firmenkantinen, die öffentlich zugänglich sind. Das liegt vielleicht daran, dass kaum Gefahr besteht, überrannt zu werden, da es im Umkreis wenig Firmen gibt, deren Belegschaft hier biologisch oder auch vegan lunchen könnte. Aber vielleicht kann man ja mal eine Wanderung zu dieser Kantine machen, mit Rucksack und Trekking-Schuhen. Man muss sich übrigens einen Tag vorher anmelden, damit der Koch planen kann.

Vaude-Str. 2, 88069 Tett nang
Montag bis Freitag 12 bis 13.30 Uhr



BAUHAUSMENSA

Dessau

In der Mensa des Bauhauses in Dessau sitzt man, klar, auf Hockern von Marcel Breuer. Dessen Möblierungskonzept wurde bei der Renovierung vor drei Jahren originalgetreu rekonstruiert, ebenso die Farbgestaltung von Hinnerk Scheper. Früher haben sich Bauhaus-Schüler in den Werkstätten angeblich von Buttermilch und Brot ernährt, heute können Studenten und Besucher in der Kantine Gerichte wie Pulled Pork und Bunte Sülze wählen.

Gropiusallee 38, 06846 Dessau
Montag bis Freitag 11 bis 14.30 Uhr



DINNER FOR ALL

Von Elisabeth Raether

Foto Silvio Knezevic

*Was kocht man? Worüber redet man?
Wie bleibt man selbst präsentabel
trotz Stress in der Küche? 10 Ratschläge
unserer »Wochenmarkt«-Kolumnistin,
wie ein Abend mit vielen Gästen gelingt*

Das Fett spritzt aus der Pfanne, der Küchenfußboden ist schon ganz rutschig. Durch den Rauch kann ich die Lammkoteletts in der Pfanne kaum noch erkennen. Aber ich habe eine Vermutung: Sie sind außen schwarz und innen roh. Hinter der geschlossenen Küchentür höre ich die Gäste im Esszimmer durcheinanderreden und lachen. Für mich gibt es jetzt nur noch die Hoffnung, die alle schlechten Gastgeber eint: Vielleicht sind die Bewirteten ja schon so betrunken, dass ihnen alles egal ist. Das geht natürlich immer. Aber es gibt auch andere Möglichkeiten, Gäste glücklich zu machen. Das sind die Erfahrungen, die ich im Laufe der Jahre gemacht habe:

— Nichts à la minute zubereiten, also zum Beispiel nichts Gebratenes wie Steaks oder Fischfilets. Das bedeutet nämlich Stress, siehe oben. Man verbringt außerdem viel Zeit allein in der Küche und sieht wahrscheinlich dann auch so aus, wenn man sich schließlich entkräftet zu seinen Gästen gesellt. Auch Braten sind ungeeignet, weil sie oft von einer Minute auf die andere trocken werden. Am besten sind Schmorgerichte, die können auch eine Viertelstunde länger im Ofen bleiben, während man vielleicht noch schnell die Kartoffeln aufsetzt, was man vorher leider total vergessen hat.

— Manchmal erreichen mich Mails von Lesern, die sich beklagen: Ich habe Ihr Rezept ausprobiert, aber es hat nicht funktioniert, meine zwölf Gäste waren sehr unzufrieden! Dann schreibe ich freundlich zurück, dass es mir leidtue. Was ich für mich behalte: Erstens, vielleicht lag's ja auch an Ihnen, lieber Leser, dass es nichts geworden ist. Denn, zweitens, nur sehr unerfahrene Köche probieren neue Rezepte aus, wenn sie zugleich zwölf Leute bewirten.

— Die Publikumsliebblinge kochen und nicht das künstlerisch Wertvolle. Ich habe schon Grünteeparfait serviert, das wunderschön pastellgrün war und einen Hauch Japan in meinem Esszimmer verbreitete. Aber viele Leute denken bei Grüntee nun mal an Spinat. Dafür lieben sie Kartoffeln und Nudeln. Daran konnten auch Jahrzehnte Siebeckscher Ermahnungen nichts ändern. Ich leite aus dieser Erkenntnis das wichtigste Prinzip eines gelungenen Abends ab: Man bekocht andere, um sie glücklich zu machen, nicht um sie zu beeindrucken.

— Bei der Auswahl der Rezepte darf man auf den Preis achten. Es gibt keine Regel, dass man Leute nur zu sich bitten darf, wenn man ihnen mindestens Trüffeln und Shrimps serviert. Sellerie, Steckrübe, günstige Metzgerstücke – völlig in Ordnung.

— Wenn man sich bei den Vorbereitungen schon mit dem Kochwein betrunken hat, wird natürlich alles schwieriger. Aber auch lustiger. Muss man abwägen.

— Gut ist es, wenn man es schafft, die Küche halbwegs in Ordnung zu bringen und sich die Haare zu kämmen, bevor die Gäste kommen. Sie sollen die Anstrengung des Kochens nicht bemerken. Denn dass man sie bekocht, ist ja ein Geschenk, und dessen Preis behält man auch aus gutem Grund für sich. Deshalb muss mir niemand den Wein oder das Dessert mitbringen oder am Ende die Spülmaschine einräumen.

— Essenssonderwünsche der Gäste – eine große Herausforderung. Aber man kann schon bei der Einladung darauf achten, dass die Mischung sich verträgt. Denn wahrscheinlich haben sich die makrobiotische Freundin und die Kettenraucherin ohnehin nicht so viel zu sagen. Oder vielleicht gerade die beiden?

— Ich hatte schon Leute an meinem Tisch sitzen, die sich dafür ausgesprochen haben, dass man die Berliner Mauer wieder aufbaut. Ich denke, dass die berühmte Smalltalk-Regel stimmt und Religion, Sex und Politik heikle Themen sind. Weshalb genau diese Themen zur Sprache kommen sollten, und zwar in dieser Mischung. Gibt es eine bessere Garantie für einen heiteren Abend? Geld ist auch immer ein schönes Thema, um das Ganze aufzulockern.

— In Übung bleiben: einfach ständig Leute einladen, irgendwann geht's ganz von selbst.

— Die wichtigste Regel kommt aus dem britischen Königshaus: *Never explain, never complain*. Stoisch einfach so tun, als wäre das, was man serviert, genau so gedacht gewesen, egal wie es schmeckt. Dazu mag ein gewisses Talent gehören, aber auch Anmaßung ist eine Sache der Übung.

Im neuen Buch unserer Kochkolumnistin finden Sie auch Rezepte, die sich für eine größere Runde eignen – zum Beispiel einen Dip aus weißen Bohnen mit Fenchelsamen als Vorspeise, Curry mit Süßkartoffeln und Kichererbsen als Hauptgang und eine Birnentarte als Dessert.
»Das Beste vom Wochenmarkt: Neue frische und saisonale Rezepte aus dem ZEITmagazin«, riva verlag

