

Dieses Buch widme ich all jenen,
die mich dahin gebracht haben, wo ich heute bin,
die mich geprägt haben,
die mir gezeigt haben, was wichtig ist
und worauf es im Leben wirklich ankommt,
und ganz besonders der Person, die immer für mich da ist:
meiner Frau, Freundin, Geliebten, Mutter unserer Söhne,
Rezept-Profi, Alltags-Dompteuse,
Managerin und so vieles mehr: meiner Christine.

STEFAN MARQUARD KÜCHE ROCKT

!

GERICHTE UND GESCHICHTEN

Texte: Carolin Schuhler
Fotografie: Volker Debus

Rezepte: Stefan Marquard

Wegbegleiter, Gastköche und Verfasser von Rezepten:
Bernd Arold, Volker Beuchert, Egbert Engelhardt, Henry Fried, Michael Kammermeier,
Wolfgang Laschtowitz, Dieter Mahler, Wolfgang Marquard, Ludwig Maurer, Simon Metzler,
Stefan Rottner, Franz Wittmann, Heiko Schulz, Michael Wurm

MATTHAES VERLAG GMBH
Ein Unternehmen der dfv Mediengruppe

»Mein Aufruf an alle jungen Köchinnen und Köche: Pfeift auf alles, was Euch einengen könnte – akzeptiert keine Grenzen!«



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Die ganzen wunderschönen Rezepte, die Ihr in diesem Buch findet, waren zu dem Zeitpunkt, an dem sie jeweils entstanden sind, einzigartig. Lebensmittel so zu kombinieren, die Zubereitung so umzumodeln, Geräte teils so frech zweckzuentfremden – das hatte sich bis dahin einfach kein Mensch getraut. Wir schon, ohne zu wissen, wie das ausgehen würde: Konsequenterweise auf dem Prinzip der Provokation zu setzen, war wirklich ein Sprung ins kalte Wasser – wer konnte denn garantieren, dass diese Kreationen nicht genial, sondern nur banal überkommen und deshalb sofort wieder von der Bildfläche verschwinden würden?

nirgendwo wollten wir uns irgendwelchen Zwängen beugen. So konnte, weil sich alles mischte und gegenseitig inspirierte, eine grenzenlose Kreativität entstehen, die sehr bald eine mächtige Strahlkraft entwickelte: Wir alle, die diese Jahre miterlebt und mitgestaltet haben, waren und sind schon ein bisschen stolz darauf, wie sehr die Koch-Szene in Deutschland durchgerüttelt wurde.

Wir hatten Glück, dass Gourmetführer und Restaurantkritiker damals für Neues offen waren; auch die Printmedien und TV-Sender freuten sich über die überraschenden Geschichten und Bilder, die schnell

Meine 5 A's: Alles Anders Als Alle Anderen

Ich bin froh, dass ich damals diesen Sprung gewagt habe – und dass ich dabei die richtigen Jungs um mich herum hatte, die mit mir immer an einem Strang zogen. Dass uns die Lebensmittel heilig waren, könnt Ihr mir glauben, und dass wir alles nach bestem Wissen und Gewissen von A nach B, also vom Schneidebrett auf den Teller, gebracht haben, auch.

Aber das war's schon: Ansonsten war uns nichts heilig (und auch das könnt Ihr mir glauben): keine Traditionen, keine ehernen Küchengesetze, keine altherwürdigen Chefs.

Diese absolute Freiheit war es, die uns antrieb. Ob bei der Kleidung, der Musik oder in der Küche –

ein immer größeres Publikum erreichten. Hätten wir diese Öffentlichkeit nicht bekommen, wäre die deutsche Kulinarik lange nicht so bunt, spannend und abwechslungsreich, wie wir sie heute genießen können.

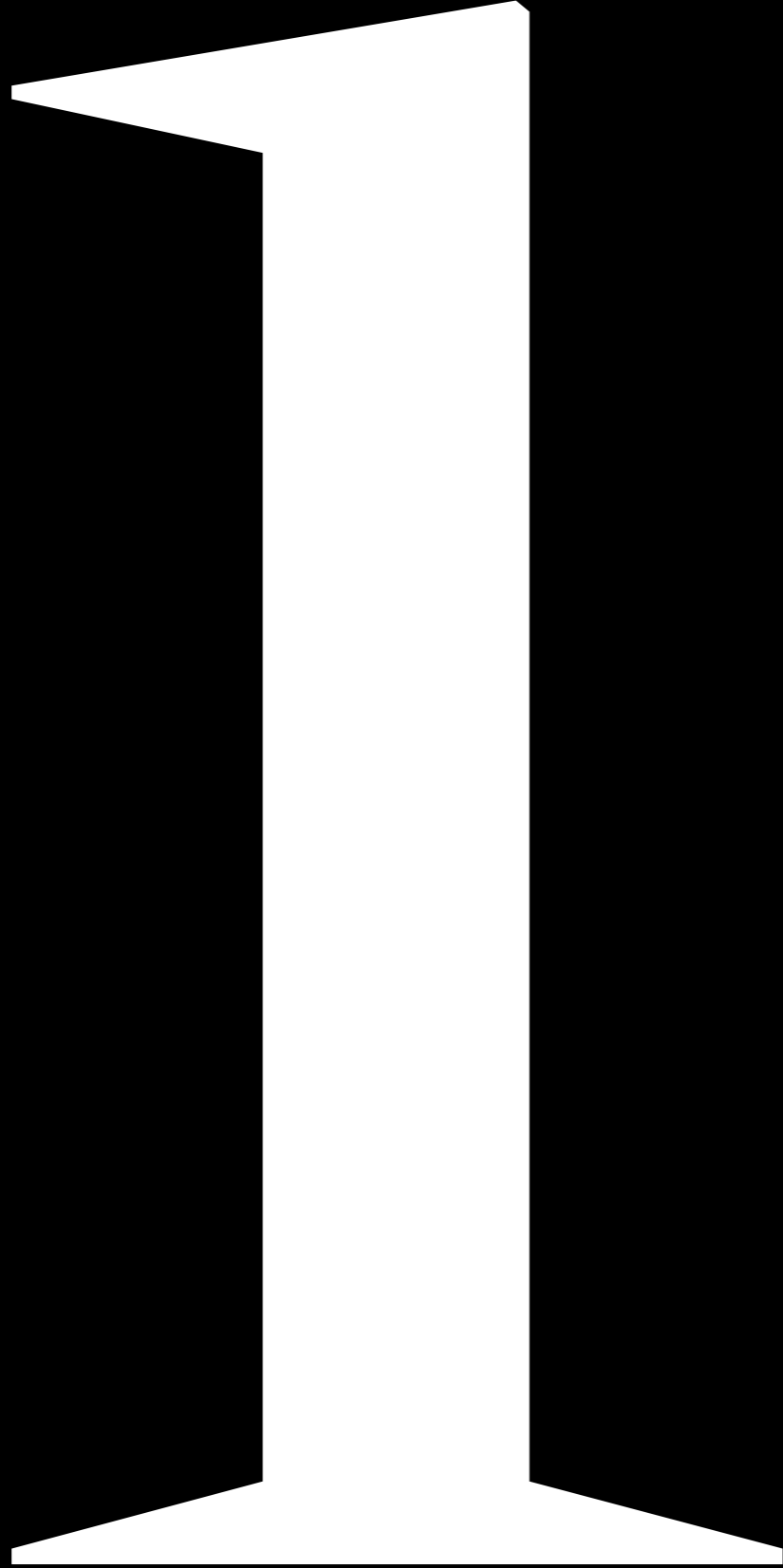
Respekt und Hochachtung verdienen allein die Lebensmittel.

Seid frei.

Habt keine Angst, springt ins kalte Wasser.

Wie sagen die *Toten Hosen* so schön: »Mehr als Deinen Kopf reißt man dir nicht weg.«

Und: »Steh auf, wenn du am Boden bist.«



Wie alles begann ...

»GEGESSEN WIRD IMMER!«

Ein krischperldünnere Metzgerlehrling wird zum gestandenen Koch – und zum Punkfan



Hier steht eine Bildunterschrift zum Kochen und zum Rock'n Roll und so weiter und so fort.

Wer auf der vorigen Seite genau hinschaut, sieht: Es gibt ein Foto von mir als Zweijährigem, auf dem ich eine Kochmütze trage. Ob das als Indiz für eine ganz frühe Berufung gelten kann, weiß ich nicht – Kochmützen finde ich nämlich bis heute unterirdisch –, aber auf jeden Fall war ich von klein auf den Umgang mit Lebensmitteln gewöhnt. Ich bin auf dem Land groß geworden, in Astheim in Unterfranken, als Sohn klassischer Selbstversorger. Wir haben Gemüse angebaut, wir hatten Obst, es wurde eingemacht und eingeweckt, regelmäßig geschlachtet ... Mein Vater Julius, ein gelernter Küfer, war Winzer auf der Vogelsburg, einem Kloster der Augustinerschwester mit Ausflugslokal, meine Mutter Gabi arbeitete dort in der Hauswirtschaft und der Gastronomie. Wir konnten uns nicht viel leisten; trotzdem hat es mir und meinen Brüdern Wolfgang und Michael nie an etwas gefehlt. Es gab praktisch nichts, was wir nicht selbst herstellen konnten, und was wir nicht hatten, hatte irgendwer in der Verwandtschaft – und dann wurde einfach getauscht. Als Kind hast du noch kein Bewusstsein für so etwas, aber heute weiß ich, wie genial es war, auf dem Land aufwachsen zu können, im direkten Kontakt zur Natur, zu Tieren, Pflanzen, Lebensmitteln. In meiner Erinnerung waren wir ständig draußen: Auch wenn wir von Anfang an mit ran und unseren Beitrag leisten mussten, haben uns unsere Eltern als Freigeister erzogen.

Meine Performance als Schüler? Die hat jemand mal sehr passend als »recht minimalistisch« bezeichnet – was auch auf meine Noten zutraf, als ich 1979 von der Schule abging. Für eine Ausbildung als Elektriker oder Treppenbauer, was mir ursprünglich vorschwebte, reichten sie jedenfalls nicht. Der Kommentar meiner Mutter zum Thema Berufswahl lautete: »Gegessen wird immer.« Also habe mich als Kochlehrling beworben. Auf die Stelle hätte ich aber ein Jahr warten müssen, und das kam für meinen Vater nicht in Frage: Der Junge sollte gefälligst gleich etwas lernen und Geld verdienen! Es gibt nichts umsonst, das war die Maxime zu Hause. Bevor einer von uns mit den Freunden fortgehen durfte, musste er erst mal einen Eimer Steine im Garten aufklauben. Also nix mit einer Auszeit, sondern: eine Metzgerlehre, bei der Metzgerei Kiesel in Volkach, geführt von Martin und Evi Niewolik. Man schlachtete selbst, unter anderem für 136 (!) Sorten Wurst pro Woche. Diese erste Station meiner Berufskarriere hat mich

entscheidend geprägt. Zum einen körperlich, denn ich war mit 62 Kilo zwar ein echtes Krischperl, wie wir in Franken sagen, aber als Metzger bekommst du schnell mehr Kraft als alle anderen. Brauchst du ja auch. Um mit den zentnerschweren Ochsen, den Sauen, den Riesen-Wurstkästen gescheit umgehen zu können, haben wir Gewichtheben trainiert – mit Schweinehälften statt mit Langhanteln. Eine halbe Sau bringt es auf 45, 50 Kilo, das toppt jede Eisenscheibe. Konditionstraining gab es umsonst dazu: Bis wir die Tiere auf den Transporter bekommen haben, war es oft ein echter Kampf. Einmal haben wir ein Schwein vom Hintergarten komplett durchs ganze Haus getrieben, durch Wohnzimmer, Küche und Gang, bis wir es endlich an der Einfahrt hatten. Hammer! Schöner Nebeneffekt der Anstrengungen: Beim Armdrücken war ich »undrückbar« und konnte mir damit in der Mittagspause in der Gaststätte nebenan immer etwas dazu verdienen. Das mit dem krischperldünnen Look änderte sich übrigens erst, als ich mit 22 Jahren im La Vigna begann: Jeden Abend vor der Schicht mit dem Chef vier, fünf Gänge essen, dazu Aperitif, Wein, Digestif – Da darfst du dich nicht wundern, wenn das seine Spuren hinterlässt! Aber dazu später.

Zum anderen habe ich in dieser Zeit viel über den Umgang mit Menschen gelernt. In Metzgereien geht es sehr hemdsärmelig zu, alle arbeiten im Akkord, da müssen die Auszubildenden für gewöhnlich eben schauen, wie sie durchkommen – so etwas wie Teambuilding findest du hier eigentlich nie. Bei Martin Niewolik schon. Die eigenen Leute ständig fordern, sich selbst dabei aber auch nie schonen – und Angst erst gar nicht aufkommen lassen: Das habe ich später das »Braveheart-Prinzip« genannt, ein Prinzip, nach dem ich heute noch sehr erfolgreich gastronomische Betriebe berate. Auch wenn es den Film damals noch gar nicht gab, hat das super funktioniert: Keiner macht nur etwas für sich, sondern denkt immer für die anderen mit. Und wenn jemand Ärger hatte mit irgendwelchen A...kappen da draußen, sind wir als eingeschworene Truppe gemeinsam rausgegangen – da war dann schnell Feierabend mit dem Problem.

Last but überhaupt not least legte meine Ausbildung den Grundstein für den professionellen und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln. Wenn du die Tiere selber schlachtest, wenn du siehst, mit wie viel Aufwand und Achtsamkeit sie aufgezogen werden, dann bekommst du einen Riesen-Respekt

VOLKER BEUCHERT

»Küchenchef oder Spüler – bei Stefan gab's da keine Unterschiede: Beim Putzen zum Beispiel haben alle mit angefasst.«



A

Als ich bei Stefan anfing, war ich gastronomisch komplett unerfahren. Kurz vorm Abi hatte ich irgendeinen Schüler-Nebenjob gesucht und war als Aushilfsspüler in der Küche vom La Vigna gelandet. Doch selbst auf diesem eher unspektakulären Posten bekam ich seine Energie, seine Unkonventionalität mit. Spätestens als Stefan mich bat, doch bitte regelmäßig das Radio durch die Spülmaschine zu lassen, damit es den Sound möglichst klar rüberbringt, merkte ich: Hier denkt jemand total abgedreht und quer – eine Eigenschaft, die ich schon immer sehr geschätzt habe und bis heute enorm schätze. Meine Bedenken, ob das Gerät die Prozedur wohl übersteht, behielt ich für mich: Wenn der Chef das sagt, dann macht man das halt. Es klappte; und daher fanden wir es alle wohl einfach nur logisch, als Stefan etwas Ähnliches wenig später mit einem Fisch in der Folie versuchen wollte: Ich sollte ein vakuumiertes Lachsfilet ins Nachspülprogramm geben, also drei bis vier Minuten bei rund 80 °C quasi garen. Hat ebenfalls geklappt – und war damit praktisch der Vorläufer der heute so beliebten Sous-vide-Methode ... Als Stefans Wechsel in die Drei Stuben feststand, habe ich ihn gefragt: »Was passiert denn jetzt mit mir?« Irgendwie konnte das doch noch nicht alles gewesen sein! Er hat mir dann eine Ausbildungsstelle als Koch angeboten, und ab da stand mein Traumberuf fest. Ohne diese Erfahrungen hätte ich nie im Leben daran gedacht, Koch zu werden – darauf bin ich nur dank Stefan gekommen.

LE MAÎTRE MOBILE
Volker Beuchert, 1972 in Wertheim geboren, ging nach seiner Kochausbildung in Stefan Marquards Drei Stuben ins damalige Sterne-Restaurant Pades, Verden. Den ersten Erfahrungen als Alleinkoch beim Catering-Unternehmen folgte ein Auslandsaufenthalt als Chef de partie in einem New Yorker Spitzenrestaurant, bevor er 1998 als Küchenchef wieder bei Kirberg einstieg. Der studierte Food & Beverage-Betriebswirt ist dort heute auch Geschäftsführer; seine große Leidenschaft gilt allerdings weiter dem Kochen, nach dem Credo: »Catering als unvergessliches Erlebnis für alle Sinne«.
 v.beuchert@kirberg-catering.de

RAVIOLO MIT BLATTSPINAT, BIOEIGELB UND TRÜFFEL

RAVIOLITEIG

5 Eier
20 g Salz
80 g Butter
1 Rosmarinzweig
500 g Mehl (405)

Die Eier mit dem Salz anschlagen. Butter mit Rosmarin aufkochen, den Rosmarinzweig wieder entnehmen.

Die geschmolzene Butter zur Eiermasse geben und mit dem Mehl zu einem homogenen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und stramm mit Klarsichtfolie einwickeln oder vakuumieren.

Der Teig sollte mindestens eine Stunde ruhen.

FÜLLUNG

Brösel
50 g Semmelbrösel
50 g Butter
Salz

Die Semmelbrösel in der geschmolzenen Butter goldgelb rösten und mit Salz abschmecken.

SPINATFÜLLUNG

20 g Schalottenwürfel
20 Butter
100 g Blattspinat
50 g Frischkäse
S / P
4 Eier, getrennt

Die Schalottenwürfel mit dem gehackten Blattspinat in der Butter goldgelb anschwitzen. Anschließend zusammen mit dem Frischkäse zu einer cremigen Masse rühren. Den Ravioliteig ca. 1 mm dick mit der Nudelmaschine ausrollen (4 Platten für den Boden, 4 Platten für den Deckel jeweils 12 x 12 cm). Die Nudelplatten auf ein leicht mehliertes Holzbrett legen. In der Mitte jeweils 1 EL Bröselmasse setzen, darauf kommen ca. 25–30 g der Spinatfüllung.

Mit dem Esslöffel darin eine Kuhle für das Eigelb formen. Das Eigelb in die Kuhle setzen. Die Bodenplatte mit etwas Eiweiß bepinseln. Den Deckel vorsichtig daraufsetzen und ohne Luftschlüsse rundherum andrücken. Mit einem runden Ausstecher (ca. 10 cm) ausstechen und auf mehliertes Pergamentpapier setzen.

Die Ravioli in einen Topf mit gut gesalzenem kochendem Wasser geben, nach 2–3 Minuten mit einer Schaumkelle herausnehmen und sofort anrichten.

FINALISIEREN

15 g Parmesan
15 ml Olivenöl
1–2 g Trüffel

Den Parmesan fein über die Ravioli reiben, mit einem Faden Olivenöl garnieren. Trüffel ebenfalls fein darüberhobeln



PRALINE VON POULARDE UND AUSTERNPILZEN IM GARNELENSUD

PRALINE

4 Poulardenbrüste á ca. 100 g
S / Z / P
400 g Austernpilze
Etwas Blattpetersilie
1 EL Butter
2 EL Panko

Die Haut von den Poulardenbrüsten abziehen. Das Fleisch zwischen zwei leicht geölten Klarsichtfolien auf ca. 3 mm Stärke plattieren und mit S / Z / P würzen. Die Haut beiseitestellen.

Die Austernpilze hacken und mit S / Z / P würzen. Dann mit der geschnittenen Petersilie in etwas Butter anschwitzen, Panko zugeben und alles auf den plattierten Poulardenbrüsten verteilen.

Mit der Folie die Brüste zu Halbkugeln formen und im Backofen auf 70 °C bei 50 % Luftfeuchtigkeit 12–15 Minuten garen.

GARNELENSUD

4 Carabineros
20 ml Pflanzenöl
100 ml Weißwein
10 ml Pernod
20 ml Noilly Prat
10 ml Cognac
4 Tomaten
1 Chilischote
1 kleiner Bund Basilikum
250 ml Wasser
80 ml Olivenöl
S / Z / P

Die Carabineros von Kopf und Schale befreien und den Darm ziehen. Mit S / Z / P würzen. Die Schalen etwas zerkleinern und etwas Pflanzenöl im Topf kurz anschwitzen. Mit Weißwein, Pernod, Noilly Prat und Cognac ablöschen und einkochen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Die grob zerteilten Tomaten, fein geschnittene Chilistreifen, fein geschnittenes Basilikum mit S / Z / P würzen, mit Wasser aufgießen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen, passieren und auf einen Viertelliter einkochen. Das Olivenöl zugeben.

FINALISIEREN

4 Garnelenschwänze
S / Z / P + Koriandersamen
Etwas Pflanzenöl
Die 4 Poulardenhäute
4 Garnelen
Etwas Schnittlauch
40 g Pinienkerne

Die Garnelenschwänze mit S / Z / P und Koriander würzen, von beiden Seiten kross anbraten und klein schneiden. Die Hühnerhaut und die Carabineros ebenfalls kross anbraten. Den Schnittlauch fein schneiden, die Pinienkerne hacken und alles anrichten.



QUITTEN-TERRINE MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND GEBRANNTEN MANDELN



QUITTEN-TERRINE

30 g getrocknete Aprikosen
25 g Backpflaumen
15 g Quittenwürfel, gekocht
10 g Mandelkerne
10 g Pistazienkerne
90 g Quittenpüree
40 g Quittensaft
2 Blatt Gelatine

Die Aprikosen, Backpflaumen grob hacken und mit den anderen Zutaten vermengen. Das Quittenpüree mit dem Saft mischen, ein Drittel davon erwärmen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Die restliche Quittenmasse zugeben und mit der Pflaumen-Aprikosen-Nuss-Mischung vermengen. Eine Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen, die Quittenmasse hineingeben und über Nacht im Kühlschrank gelieren lassen.

ZIEGENCREME

200 g Ziegenfrischkäse
20 g Honig
10 ml Olivenöl

Die Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren.

QUITTENGEL

1g Gellan
0,1g Xanthan
100 ml Quittensaft

Gellan und Xanthan in dem Quittensaft kalt anrühren, einmal aufkochen und im Kühlschrank erstarren lassen. Mit einem Bechermixer zu einem cremigen Gel mixen.

GEBRANNTE MANDELN

50 g Zucker
30 g Mandelkerne
Etwas Pflanzenöl

Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Wenn er goldgelb und transparent ist, die Mandelkerne zugeben und mit dem flüssigen Karamell ummanteln. Die Mandeln dann flach auf ein geöltes Blech geben.

FINALISIEREN

20 g gehackte Pistazienkerne
12 frittierte Thymianzweige
1 EL Granatapfelkerne
20 ganze Pistazienkerne
20 ml Olivenöl

RISOTTO A LA MILANESE MIT OCHSENMARK UND ERBSEN

RISOTTO

300 g Risottoreis Acquerello
100 g Schalotten
1 Thymianzweig
1 Knoblauchzehe
Salz
20 Fäden Safran
20 ml Pflanzenöl
250 ml Weißwein
Ca. 1 Liter Geflügelfond
(siehe Seite XXX)
100 g Rindermark,
in Würfel geschnitten
100 g Parmesan
200 g Butter

Risottoreis mit den geschnittenen Schalotten, dem Thymian, angedrücktem Knoblauch und einer Prise Salz sowie den Safranfäden in Pflanzenöl anrösten, bis die Schalotten an den Kanten goldgelb werden.
Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen, bis das Korn anfängt, am Boden zu haften. Dann immer wieder so viel heiße Brühe angießen, dass das Korn beim Köcheln immer aneinander reiben kann.
Nach ca. 25–30 Minuten, je nach Reis-Biss, das Ochsenmark, grob geriebenen Parmesan und die Butter einrühren.

ERBSEN

1 kg frische Erbsen
S / Z / P
2–3 EL Wasser
1 EL Butter
40 ml Olivenöl

Die Erbsen pulen, mit S / Z / P würzen und mit etwas Wasser und Butter glasieren.
Die Erbsenschalen in den Entsafter geben. Anschließend den Saft mit S / Z / P und dem Olivenöl kurz aufkochen und durchmischen.

FINALISIEREN

4 gespaltene Markknochen
1 ML brauner Zucker
100 g gehacktes Mark
S / P

Markknochen anbraten, sodass wir eine goldgelbe Kruste haben.
Mit Zucker karamellisieren, das Mark zugeben mit S / P würzen und ebenfalls goldgelb braten.
Anschließend das ausgelaufene Mark über den Risotto geben.

