



## HERZLICH WILLKOMMEN!

2008 war ein verrücktes Jahr für TV-Köche und -Köchinnen. Jeder Sender wollte Kochshows produzieren und die Quoten gingen durch die Decke. Food-Messen schossen wie Pilze aus dem Boden, die Anfragen nach Kochshows häuften sich auch bei mir – ich kam nicht mal dazu, allen zu antworten. Mit der eat&style wurde eine neue Messe gegründet und es war klar, dass die Champions League der TV-Kulinarik daran teilnehmen wollte und sollte. Eine Kocharena wurde extra auf dem Messegelände gebaut und wir machten im Stundenkontakt sehr erfolgreich verschiedene Kochshows. Nicht nur logistisch eine immense Herausforderung. Jeder Brutzelnde hatte eine eigene Vorstellung von Rezepten, Gewürzen, Lebensmitteln und Vorbereitung. Hinter der Bühne vibrierte es vor Aktivitäten, vor Austausch, aber auch vor Egos. Endlich einmal die Gelegenheit, allen anderen über die Schulter zu schauen und sich zu messen!

Meine Lebensmittelliste war für diese Zeit speziell: Alles musste Bio sein, das Öl besonderer Güte, kalt gepresst, aus bestimmten Olivensorten oder Nüssen. Das Salz naturbehandelt und die Pfeffersorten bitte mit Stößel und Mörser gestoßen. Ich war eine Perfektionistin, was Lebensmittelqualität anging. Mir wurde ein junger, gut aussehender, liebenswürdiger Mann zugeteilt, der dieses Chaos unerschrocken dirigierte und die Ansprüche die ganze Messe hindurch unaufgeregt, mit großer Geduld und Achtsamkeit erfüllte: Ronny Loll.

Ronny hatte nicht nur alle Zutaten korrekt besorgt (was ansonsten selten der Fall war), sondern mich nebenbei auf einen besonderen Gewürzlieferanten hingewiesen und mich einen herrlichen, wie Perlmutter schimmernden Speck von einer kleinen Manufaktur probieren lassen. Wir waren uns sofort einig: Beste Speisen kann man nur aus besten Zutaten kreieren. Unsere Definition dazu war sehr ähnlich: die Vielfalt respektierend, handwerklich, transparent und sorgfältig angebaut, gezogen, gehalten und individuell verarbeitet.

Ronny war (und ist) ein Glücksfall für mich als Köchin. Nicht nur, dass er genauso kochverrückt ist wie ich; er verstand auch sofort meinen Kochstil. Für mich ist Kochen weniger eine intellektuelle Herausforderung oder das Austesten von Trend und Modernismus, sondern eher das Erleben von Sinnlichkeit. Vom ersten Moment an war eine große Sympathie vorhanden und der Eindruck, dass wir die gleiche Sprache sprechen. Die Shows waren allesamt ein großer Erfolg. Jahrelang kochte ich vor Publikum und jahrelang war Ronny meine verlässlichste Stütze. Mit der Zeit wurden wir Freunde. Wir dehnten unsere Zusammenarbeit aus, tauschten Rezepte und Lieferanten, Ess- und Kocherlebnisse.

Durch meine vielen Reisen lernte ich Hunderte Kleinbauern, Produzenten und Köche kennen. Kaum jemand hörte so aufmerksam zu, wenn ich von einem Produzenten erzählte, einer Anekdote, einem exotischen Fisch. Und Ronny konterte: mit Rezepten, Lieferanten, Besonderheiten, Verarbeitungsmethoden. Der größte Unterschied zwischen uns TV-Köchen und Ronny war, dass er hinter der Kamera blieb und im Gegensatz zu uns ständig und immer kochte, Rezepte las und ausprobierte (wir mussten ja auch ab und an reden, reisen, Interviews geben). Ich glaube, Ronny hat mittlerweile mit jedem namhaften Koch zusammengearbeitet... bei den vielen verschiedenen Marotten und Persönlichkeiten eine Meisterleistung!

Wir sind viel zusammen herumgereist und haben herrliche Events organisiert und bekocht. Wir haben zusammen Rezepte entwickelt und über die Herausforderungen einzelner Gerichte geredet. Ich kann nicht verleugnen, dass manchmal ein Anflug von Eifersucht im Raum stand, dass manch andere vielleicht einen besseren Draht zu Ronny hatten als man selbst. Heute kann ich hochachtungsvoll sagen, dass viele von Ronnys Rezeptideen mir sofort eingeleuchtet sind und ich eine Bewunderung für seine Kreativität und die Umsetzung hege, die in mein kulinarisches Denken und Handeln eingeflossen sind. Mit Ronny macht das Herumspinnen, das Ausprobieren und Kochen noch mal ein bisschen mehr Spaß.

Leider sind wir geografisch etwas auseinandergedriftet, ich in die herrliche Uckermark mit ihren Wäldern und vielen Seen, er der Liebe wegen in den Süden zwischen Berge und Wiesen. Als er mich also fragte, ob ich für sein Kochbuch Seelenfutter kochen mag, war sofort klar, dass wir uns beide darauf freuen. Auch viele seiner Weggefährten, die nun schon lange Freunde geworden sind, sagten sofort zu. Das Kochen selbst war für mich wie immer: großer Spaß, viel Vertrautheit und Freude, dass wir uns mal wieder sehen. Ein bisschen Wehmut war auch dabei, weil wir in den vergangenen Jahren so selten zusammen zum Kochen gekommen sind. Und ich durfte feststellen, dass Ronny nach wie vor ein Kochverrückter ist.

Nun haltet Ihr das Ergebnis von Ronnys kulinarischer Reise der letzten 15 Jahre in Euren Händen. Ich kann es selbst kaum erwarten. Ich werde es in die Hand nehmen, wie Ihr jetzt, die Seiten umschlagen, mir die Rezepte durchlesen und im Geiste mitkochen. Ich werde mir die Fotos ansehen und denken: „Jessas, sieht das gut aus! Das muss ich auch kochen. Am besten sofort!“ Und werde mich ertappen, dabei innerlich zu lächeln. Seelenfutter eben.

*Sarah Wiener, im Juli 2021*



MÜNCHEN MIT JIGAL UND MEINER FAMILIE, 48° 08' 14" NORD · 11° 34' 31" OST

## DAS GLÜCK IST KUGELRUND

*Meine Nichten lieben Omas Quarkbällchen genauso wie ich. In unserer Familie sind sie der Inbegriff von Seelenfutter. Sie belohnen und trösten, versöhnen und verbinden. Und sie sind mit ein Grund dafür, warum dieses Buch gerade vor Euch liegt...*

Mein Vater ist einige Jahre als Hochseefischer zur See gefahren. Das bedeutete für ihn: drei Monate auf See, drei an Land. Der Tag teilte sich dabei in Sechs-Stunden-Schichten. Also sechs Stunden arbeiten, sechs Stunden frei (essen, trinken, schlafen). Sechs Stunden arbeiten, sechs Stunden frei. Und das ohne Wochenende. Der Smutje war in dieser Zeit wichtiger als der Kapitän. Stellt Euch vor: zwei Handvoll Männer für zwölf Wochen auf einem engen Boot, keine Chance, sich aus dem Weg zu gehen, immer kalt und nass, damit der Fisch nicht verdirbt. Der Koch und sein Essen werden da zum Zünglein an der Waage. Kocht er schlecht, meutern die Matrosen (zum Glück gibt es keine Statistiken über kielgeholte Köche). Kocht er gut, ist auch die Stimmung gut. Was uns das jetzt sagt? Mit gutem Essen kann man Menschen glücklich machen. Man kann sogar ihre Seele streicheln. Und genau darum soll es auf den folgenden Seiten gehen...

Seelenfutter ist der heilige Gral für uns Köche. Es sind nicht die Schäumchen, Türmchen und Lüftchen. Es geht am Ende nicht darum, aus Eichenrinde Eis zu machen oder Olivenöl bis in seine

hinterletzten Einzelteile zu dekonstruieren. Alles spannend, schön und gut. Aber am Ende stelle wohl nicht nur ich mir die Frage: Was trifft uns denn wirklich ins Herz? Ein initiiertes Feuerwerk aus Aromen? Oder sind es doch eher Omas Quarkbällchen? Lecker zu kochen – ob für Matrosen, Freunde oder die Familie – klingt so einfach. Und genau das ist die Schwierigkeit. Seelenfutter ist nicht nur Nahrungsaufnahme. Richtig gekocht nimmt es uns mit. Es tröstet, belohnt, spornt an, lässt uns in Erinnerungen schwelgen. Es ankert uns für einen Moment in unserem Leben, in dem wir uns oft genug selbst überholen müssen.

Seelenfutter ist Emotion. Es gerät vielleicht manchmal in Vergessenheit, doch nicht selten reicht schon ein Funke, um das Feuer in uns wieder zu entfachen. Seelenfutter ist so auch immer eine Reise in die eigenen Erinnerungen. Wunderschön in bewegten Bildern wurde das Thema übrigens im Film „Ratatouille“ festgehalten – kennt Ihr die Geschichte von der kleinen Ratte, die ein großer Koch werden möchte? Vielleicht erinnert Ihr Euch dann ja an die Szene, als der mürrische Kritiker das Rata-

*Bloß nicht zu wenig Puderzucker! In Oma Kaschows Originalrezept dürfen die leckeren Quarkbällchen gar unter der weißen Wolke verschwinden...*





ATTENDORN MIT JIGAL UND VERENA, 51° 7' 0" NORD · 7° 54' 0" OST

## DER HOLLÄNDER IM SAUERLAND

Sterne-Schnickschnack? Kommt bei Edwin Belt nicht auf den Tisch. Sein Herz schlägt für gute Hausmannskost und wen wundert's, dass sich Ronny und sein alter Lehrmeister während ihrer gemeinsamen Zeit an der Ostsee sofort gut verstanden? Heute lebt der Holländer mit seiner Frau Inka rechts vom Rhein in Attendorn – und das ist unser nächstes Ziel!

*Hallo Eddi, schön Dich mal wieder zu sehen! Bevor wir jetzt aber nur über alte Zeiten sprechen – hilf uns doch bitte auf unserer Suche nach dem Glück: Welche Gerichte sind für dich als Holländer Seelenfutter?*

**Edwin:** Eine schöne Erbsensuppe! Oder auch Grünkohl. Den macht man in Holland aber anders als bei euch. Die Deutschen kochen ihren Grünkohl mit Bauchfleisch oder Kochspeck – aber nie mit Kartoffeln. Bei uns ist das anders. Da kommen die Kartoffeln gleich mit rein, halbe-halbe und wir nennen das dann Stampot. Aber Sauerkraut oder eine schöne Haxe sind für mich auch Seelenfutter. Dann natürlich alles, was man draußen kochen kann. Und gegrillter Fisch, wenn man im schönen Holland ist. Oder Pommes mit Erdnuss-Sauce – einfach umwerfend lecker!

*In Amsterdam gibt es eine sehr beliebte Pommesbude. Die setzen auf Bintje-Kartoffeln, auf Rindernierenfett und haben acht verschiedene Saucen – für mich absolutes Seelenfutter. Ich könnte mich da reinlegen!*

**Inka:** Kenn ich! Super! Aber so Buden gibt es in ganz Holland und bei unseren Freunden in Belgien. In Brügge bin ich 'mal fast 20 Minuten angestanden für eine Portion Pommes – aber das hat sich gelohnt!

**Edwin:** Was die Holländer auch gut können ist Bittergarnitur. Da kriegt man lauter frittierte Sachen, dazu ein Stück alten Käse, mit Kurkuma eingelegte Gewürz-Zwiebelchen – und nach drei Bier schmeckt das sogar noch besser als auf nüchternen Magen...

**Inka:** Auch ein Stück Käse mit Senf kann etwas wundervolles sein und ist für mich auch Seelenfutter. Ganz ehrlich! Es gibt viele schöne Sachen.

*Wann macht ihr Seelenfutter für die Familie?*

**Edwin:** Wenn ich frei habe, koche ich. Und ich koche immer was Leckeres. Inka, wann hast du zum letzten Mal nicht lecker bei mir gegessen?

**Inka:** Gestern?

**Edwin:** Von wegen! Aber es zeigt: Ich bin nur von sehr netten Menschen umgeben.



*Welches Gericht kochst du besser als irgendjemand sonst?*

**Edwin:** Muscheln. Aber ich verrate Dir gern, wie es geht. Ich koche zuerst Gemüseschalen und Zwiebeln, dann kommt viel Butter rein und Weißwein. Danach überwürze ich das Gericht. Es kommt Zucker dazu und anschließend die Muscheln, die die Überwürzung wieder wegnehmen. Aber das ist ja ein Schmorgericht und daher relativ einfach. Ich mach aber auch gern eine schöne Kartoffelsuppe mit Mettwurst. Ein gutes Stück Fleisch finde ich schön, aber Fisch braten ist für mich interessanter. Denk mal an Seeteufel. Oder an eine schöne Seezunge, mit viel Butter...

*Mit Butter geht alles.*

**Edwin:** Ich habe ja Elektriker gelernt und während der Ausbildung bei meinem Onkel im Hotel ausgeholfen. Und da war ein Koch, Ronny – das kannst du dir nicht →



 Vorbereitung 30 Minuten  Zubereitung 90 Minuten  Für 4 Personen

# SCHMORKANINCHEN MIT SALZKARTOFFELN

*Dieses Gericht koche ich nach meinem Rezept, so wie ich es in Erinnerung habe. Meine Mutter war leider keine begnadete Köchin, aber dieses Gericht bekam sie einfach spitze hin. Die Familieleckte sich immer alle zehn Finger nach dem Essen. Kaninchen gab es bei uns eigentlich das ganze Jahr über, an Feiertagen, Geburtstagen und natürlich auch an Weihnachten. Mein Vater hatte eine eigene Kaninchenzucht hinten im Garten, daher lag das nahe. Ein Heiligabend ohne Kaninchen wäre auch heute bei uns nicht denkbar.*

## Für das Kaninchen

4 Kaninchenkeulen | 200 g durchwachsener, geräucherter Speck, ohne Schwarte und Knorpel | 3 große Zwiebeln  
3 EL Tomatenmark | 0,3 l Rotwein | 0,5 l Gemüsefond | 2 TL Majoran, gerebelt | Lorbeerblatt | 3 Gewürznelken  
Öl zum Anbraten | Essig | Zucker, Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Kaninchenkeulen putzen, waschen und trocken tupfen. Die Keulen gut mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Die Keulen herausnehmen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und ebenfalls anbraten, Tomatenmark dazugeben und mit anschwitzen. Mit Rotwein und Gemüsefond ablöschen. Den Speck würfeln und zusammen mit den Kräutern in den Saucensatz geben. Die Keulen wieder hineinlegen und dann bei 160°C für 1,5 Stunden abgedeckt im Ofen schmoren. Kaninchenkeulen herausnehmen und warm stellen. Die Sauce mit etwas Speisestärke abbinden und mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken.

Dazu servieren wir immer Salzkartoffeln und Gemüse der Saison.

*Tipp: Dazu passen zum Beispiel auch der Wirsing Kohl auf Seite xx (Rinderroulade von Ronny) oder der Rotkohl auf Seite xx (Gänsebraten von Gerd Astor)*





 Vorbereitung 60 Minuten  Zubereitung 30 Minuten  Für 4 Personen

## KARTOFFELKLÖSSE MIT LEBERWURSTFÜLLUNG

*Meine Schwiegermutter, die eine sehr gute Köchin und Hausfrau ist, erzählte mir von den „Klees“, einem richtigen Arme-Leute-Essen im Saarland. Es ist ein deftiges Gericht, mit dem man die Bergarbeiter des Saarlandes und des Hochwaldes satt bekam und das unglaublich schmackhaft ist. Der Clou: Wenn die Klöße fertig waren und serviert wurden, machte meine Schwiegermutter eine braune Butter in der Pfanne und gab zum Schluss Kaffeesahne hinzu. Diese „Büchsenmilch“ karamellierte in der Butter und gab eine leichte Süße, die hervorragend als Sauce zu den Klößen passte.*

### Für die Klöße

1kg rohe Kartoffeln (zum Reiben) | 500g Kartoffeln (zum Kochen) | 200g Mehl | 25g Kartoffelstärke | 1 Ei  
250g Leberwurst Hausmacher Art | ½ Stange Lauch | Salz, etwas Muskat

500g Kartoffeln waschen, schälen und mit etwas Salz weichkochen. 1kg rohe Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben, mit einem Küchentuch auspressen und das Kartoffelwasser wegschütten. Gekochte Kartoffeln reiben, mit Mehl, Kartoffelstärke, Salz und Muskat zu den roh geriebenen Kartoffeln geben und alles gut vermengen. Mit dem Ei vermischen und falls der Teig zu weich ist, etwas Mehl nachgeben. Lauch waschen, in feine Streifen schneiden und in der Pfanne mit Butter leicht und kurz andünsten. Leberwurst und Lauch mischen und aus der Masse kleine Bällchen formen. Aus dem Kartoffelteig Klöße formen und mit den Leberwurstbällchen füllen. Dabei darauf achten, dass die Klöße gleichmäßig rund sind und keine Füllung herauschaut. Nun circa 30 Minuten in Salzwasser vorsichtig kochen und ziehen lassen.

*Mein Tipp: Servieren Sie die Klöße mit zerlassener Butter, einer Pilzrahmsauce oder einem gemischten Salatteller.*

## → MIT STRESS KLAPPT'S NICHT

Jetzt aber: Der erste Schlag Gulasch landet auf meinem Teller. Köstlich, wie das duftet! „Gibt es eigentlich etwas, was niemand besser kochen kann als du?“, will ich bei der Gelegenheit wissen. „Gulasch vielleicht?“ „Ja, das hoffe ich doch!“, sagt Sarah und lacht ihr ansteckendes, lautes Lachen. „Aber Marillentopfenknödel kann ich mindestens genauso gut“, fällt ihr gleich noch ein. Und die perfekten Palatschinken. „Allerdings nur, wenn ich gut drauf bin.“ Die richtige Stimmung beim Kochen sei ohnehin entscheidend. „Unter Stress und Druck klappt bei mir nicht alles; mit Zeit, Liebe und guter Laune aber immer!“

Anschließend ist Zeit für einen kleinen Verdauungsspaziergang. Die Sonne scheint inzwischen so kräftig, dass wir unsere Jacken gleich am Haken lassen. Und während wir mit Sarah auf aufgeweichten Feldwegen durch die Natur spazieren, reden wir über Gott und die Welt, über gutes Essen und vor allem über Lieblingsgerichte. Eine Leibspeis' habe sie eigentlich nie gehabt, sagt Sarah. Obwohl: Grießbrei als Kind vielleicht, ja. „Aber ich habe für mich bemerkt, dass es eine ganze Klaviatur an Gerichten gibt, die ich mir mache, wenn ich Trost brauche“, erzählt sie. Hühnersuppe mit Nudeln und Gemüse gehöre dazu, überbackene Topfpalatschinken, Rührei oder Gulasch. Bei letzterem immer gleich mehr machen, rät Sarah noch. „Wer Trost braucht, braucht ihn schnell – und will im Zweifel keine vier Stunden warten.“

Essen kann trösten – das bleibt erstmal bei mir hängen. Und dass Heimat auch einfach nur ein Topf voller Wirsingrouladen sein kann. Beide Erkenntnisse werden mir auf meiner Reise sicher noch häufiger begegnen...

*Verdauungsspaziergang: Wenn es an etwas in der Uckermark nicht mangelt, dann an herrlicher Landschaft*

