

MAL WAS RICHTIGES

**MÄNNER
KOCHBUCH**

33 x EIN MANN EIN HERD

Mosaik bei
GOLDMANN



MAL WAS RICHTIGES

**MÄNNER
KOCHBUCH**

33 x EIN MANN EIN HERD

HERAUSGEBEN VON
ULF MEYER ZU KUEINGDORF

FOTOS VON
PAUL SCHIRNHOFER

Mosaik bei
GOLDMANN

INHALT

ULF MEYER ZU KUEINGDORF	7	Achtung Kochmützen ...
ECKART VON HIRSCHHAUSEN	9	Männer reden über Frauen, Frauen über Essen oder über Männer, die kochen können
HANNES JAENICKE	12	BIO-MÜSLI MIT APFEL UND BANANE
REINHOLD BECKMANN	16	FLORENTINER RÜHREI
BRUNO EYRON	18	CLUB-SANDWICH
SEBASTIAN KOCH	22	PAILLARD VOM KALB MIT SPARGEL
UWE BOHM	26	T-BONE-STEAK
JÖRG THADEUSZ	30	STEAKHAPPEN MIT JAPANISCHEM GEMÜSE
RAINER SASS	34	HOHE RIPPE
JOCHEN BENDEL	36	SPANFERKEL AUS DEM OFEN & KALTEM ROTKOHLE
	40	BENDELS 10 Tipps aus der Grill-Praxis
JÜRGEN TARRACH	42	CASARECCE SALSICCIA
	46	Warum Bratwurst? Comeback – Wiener Schnitzel
JÜRGEN TARRACH	48	WIENER SCHNITZEL
CHARLES SCHUMANN	50	TATAR ANGEBRATEN MIT PATATAS BRAYAS
CLEMIENS FOBIANKE	54	MOTOWN BURGER
JÖRG A. HOPPE	56	BIO-BOLSEN MIT ÖKO-MATSCHKE
STEFFEN WINK	60	PROVENÇALISCHES FEUERHUHN MIT GEMÜSE
MARTIN MLECKO	64	HÜHNERSUPPE FERRARI
NORBERT BISKY	66	TORTILLA ESPAÑOLA



RONALD MARX	70	CHICKEN LEGS ON POTATOES
VOLKER WIEPRECHT /ROBERT SKUPPIN	74	STEINPILZ RISOTTO
OLIVER KORITTKÉ	78	MIRÁCOLI ALLA KORITTKÉ
HERBERT KNAUP	84	ZITRONEN-SPAGHETTI
DIETER KOSSLICK	88	SPÄTZLE NACH MAMA
HARDY KRÜGER JR.	92	PESTO ALLA GENOVESE
JOHANNES ROLOFF	94	VIETNAMESSISCHE GEMÜSESUPPE MIT UDON-NUDELN
CHRISTIAN VENUS	96	FISCHFILET MIT GEMÜSE AUF PASTA
BERNHARD MARTIN	100	DORADE MIT GEMÜSE
KARSTEN SCHELLENBERG	102	VEGGIE SOUP (KALTE GEMÜSESUPPE)
NEVIO	106	MELANZANE ALLA PARMIGIANA
WIGLAF DROSTE	108	Dem Amateur ist nichts zu schwör. Kochen wie die Profis? – Ach was, wozu denn der Stress?
WIGLAF DROSTE , VINCENT KLINK	110	OLIVENPIZZA
MANUEL ANDRACK	114	ANDRACK-PIZZA
ROBERT GRIESBECK	116	Fenchel macht den Wein erst schön
	120	GRIESBECKS 10 Tipps aus der Trinker-Praxis
	122	GRIESBECKS 10 Tipps aus der Küchen-Praxis
NICO HOFMANN	124	GLASIERTE APFELTARTE
HELMUT ZERLETT	126	ERDBEEREN AN GRIESSFLAMMERI
	130	Lecker Info- und Bestell-Adressen
	132	Register Dank & Impressum





ULF MEYER ZU KUEINGDORF



ACHTUNG KOCHMÜTZEN ...

Von San Remo (Jürgen Tarrach) bis St. Georg (Christian Venus), vom Ammersee (Hannes Jaenicke) bis Kreuzberg (Herbert Knaup) waren wir unterwegs, um kochende Männer aus der Reserve zu locken. Keine einfache Sache, aber waren wir erst mal in der Küche, kamen sie aus der Nummer nicht mehr raus.

Paul mit seinen Taschen voller Kameras, ich bewaffnet mit Telefonnummer und Adresse – so haben wir das Männer-Kochbuch gemacht.

In diesem Buch ist alles echt, die schwarzen Fingernägel von Steffen Wink, der goldene Schneidezahn von Bernhard Martin und das vertraute Pokerface von Charles Schumann. Wiglaf Droste trägt seine Cochones-Schürze mit aufrechter Grandezza, und keiner bricht Spaghetti so gnadenlos wie Oli Korittke.

Wenn der Mann kocht, ist er der Chef, braucht Platz und will nicht vollgetextet werden. Kein Mann will lange rumfummeln, weder an der Schürze noch am Teller, Männer wollen machen.

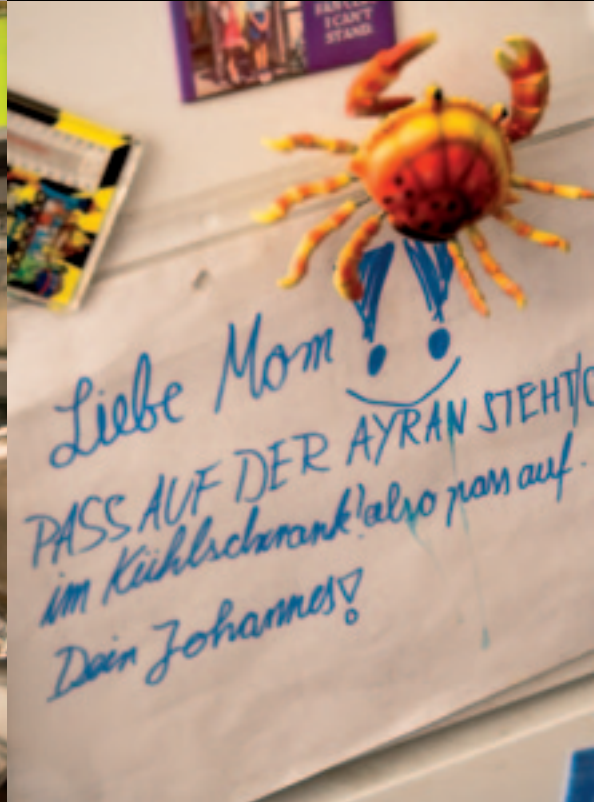
Auch die ganze Kocherei ist schnell erklärt: Wer die Regeln bricht, muss die Regeln kennen (d. h.: üben und das Abschmecken nicht vergessen). Alle Rezepte sind einfach und funktionieren – ob's schmeckt, ist immer noch Geschmackssache.

Von der kalten Gemüsesuppe über das geritzte Spanferkel bis zur selbst gepflückten Erdbeere ist alles dabei. Ich wünsche guten Appetit.

ULF MEYER ZU KUEINGDORF



P. S.: Das ist übrigens Robert Skuppin (mehr auf Seite 74, dann zusammen mit seinem Kochpartner Volker Wieprecht)





MÄNNER REDEN ÜBER FRAUEN, FRAUEN ÜBER ESSEN ODER ÜBER MÄNNER, DIE KOCHEN KÖNNEN

Sie flüstert ihm ins Ohr: »Sag mir was Dreckiges!«
Er: »Küche!«

Das Moderne an dem Witz: Er hat die Küche dreckig gemacht. Denn wenn Männer kochen, sorgen sie dafür, dass es jeder mitbekommt. Und in der Küche sieht es dann auch so aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Es muss gar keine Kalorienbombe sein. Auch für die Zubereitung eines kleinen Schaumsüppchens vermag der engagierte Hobbykoch alles unter Wasser zu setzen. Denn seien wir ehrlich. Beim Kochen geht es so wenig um das Essen wie bei »Haste mal Feuer« um das Rauchen.

Essen und Sex sind die Urtriebe des Menschen. Kurioserweise treiben diese Urtriebe bei Frauen und Männern sehr unterschiedliche Blüten. Aber im Miteinander hat man wenig Mitleid mit den Neigungen des jeweils anderen Geschlechts. Keine glückliche Konstellation. Die Krux besteht darin, dass der durchschnittliche Mann gerne

ungezügelt Sex mit vielen Frauen hätte, aber die meisten dieser Frauen wollen keinen Sex mit ihm. Und seine Frau will das erst recht nicht.

Frauen wären gerne ungezügelt beim Essen. Männer, die kochen können, sind daher doppelt begehrt: zum Naschen und Vernaschen. Der Psychologe Roy Baumeister belauschte informell über ein Jahr lang Grüppchen von Männern und Frauen. Es gab zwei Gesprächsthemen, bei denen immer wieder signifikante Geschlechtsunterschiede auftraten: Essen und Sex. Kurz gefasst: Bei Frauen geht Liebe durch den Magen, bei Männern geht sie tiefer.

Die weiblichen Unterhaltungen übers Essen waren reich an exquisiten Details; immer wieder beschrieben Teilnehmerinnen lebhaft und leidenschaftlich eine wunderbare Mahlzeit oder einen köstlichen Nachtisch, den sie einmal genossen hatten, während die anderen Frauen wehmütig dem Bericht der Sprecherin lauschten

und die Wonnen in der Fantasie nachvollzogen. Wenn Frauen lüstern von »Sünde« sprachen, meinten sie Sahnekuchen und nicht Kuschneln. Von Sex ist immer nur in amerikanischen Serien explizit die Rede. In den protokollierten Frauengesprächen deutlich weniger.

Männer dagegen berichteten gerne von ihren »Heldentaten«, lebhaft, detailliert, ohne Blatt vor dem Mund. Aber was das Essen angeht, reichte es vielen Männern, sich kurz darüber auszutauschen, wo es die beste Currywurst gibt. Wenn Männer von Restaurantbesuchen erzählten, dann meistens wegen der Bedienung. Und wenn es um die besten Rezepte geht, dann selten darüber, wie man einen Salat anmacht. Gut, dass Sie, lieber Leser, so anders sind!

Wobei ich wetten könnte – die echten Männer lesen gar kein Vorwort, so wenig wie sie jemals eine Gebrauchsanweisung von vorne bis hinten durchlesen würden. Also an dieser Stelle: Danke an die Frau, die dieses Buch gerade in den Händen hält, weil sie es ihrem Mann geschenkt hat und jetzt wissen will, was kulinarisch auf sie

zukommt. Ich bekenne frei: Beim Kochen koche ich auch nur mit Wasser. Und außer Tee kommt dabei selten etwas Genießbares heraus. Zum Kochen bringen ist etwas anderes ...

Im Ernst: Ich schreibe zu Hause Bücher, um davon auswärts essen gehen zu können. Andere holen sich Anregungen auswärts und essen dann zu Hause.

Wie viel Kalorien und wie viel Sex braucht man, um glücklich zu sein?

Männer und Frauen haben ständig das Gefühl, zu kurz zu kommen. Warum? Weil wir vergleichen, ohne je wissen zu können, wie es bei den anderen auf der Tischdecke und unter der Bettdecke wirklich zugeht. Alle Umfragen dazu sind gelogen.

Männer geben gerne an, wenn sie gefragt werden, Frauen geben ungern zu. Aber noch viel unangenehmer als Zugeben ist ihnen Zuneimen. Wenn man wirklich nichts gegessen hat, nimmt man auch wirklich nicht zu. So weit die Fakten.

**WIE VIEL KALORIEN
UND WIE VIEL SEX
BRAUCHT MAN,
UM GLÜCKLICH
ZU SEIN?**

Aber es sind nicht die Fakten, sondern die empfundene Notwendigkeit, sich zu zügeln, verbunden mit dem Glauben, dass andere in der beneidenswerten Position sind, ihren Begierden ungezügelt nachzugeben, die uns so unglücklich machen können.

Das Fazit des Psychologen: »Vielleicht würde es den Frauen helfen, die Schwierigkeiten der Männer mit der Monogamie zu verstehen, wenn sie die Nahrungsanalogie berücksichtigten. Die monogame Ehe ist für Männer, als würde man seine Lieblingsspeise jeden einzelnen Tag für den Rest seines Lebens verzehren. Natürlich will man das auch oft, aber hin und wieder wäre etwas anderes nett, einfach für den sinnlichen Genuss der Vielfalt.«

Gibt es ein Glücksrezept, um ein »Bratkartoffel-Verhältnis« scharfzumachen und warmzuhalten? Schürze? Tabasco? Gönnen können? Ich weiß es doch auch nicht. Oder um mit der Kölner A-cappella-Gruppe *Basta* zu sprechen: »Sex wird überschätzt. Lauch auch.« In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern dieses Buches

viel Abwechslung, in der Küche, auf dem Teller und anderswo.

PS: Man muss als Mann ja nicht immer nur für Frauen kochen! Ein Kumpel ist im Wortsinne ein Kum-Pane, einer, mit dem ich mein Brot (lat. *panis*) teile. Und mit einem richtig guten Kumpel sogar auch noch das Fleisch. Und wenn Sie es richtig raushaben – laden Sie mich gerne ein!

Herzlich

Ihr **ECKART VON HIRSCHHAUSEN**

Dr. med. ECKART VON HIRSCHHAUSEN (Jahrgang 1967) studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus. Seit über fünfzehn Jahren ist er als Kabarettist, Humortrainer und Redner in den Medien und auf allen großen Bühnen Deutschlands präsent. Seine beiden Bücher »Die Leber wächst mit ihren Aufgaben« und »Glück kommt selten allein...« sind seit Monaten auf Platz 1 der Bestsellerlisten. Sein Markenzeichen: intelligenter Witz mit nachhaltigen Botschaften.

Seit Jahren unterstützt er »Rote Nasen Deutschland e.V.« und sammelt unermüdlich Spendengelder und bringt Clowns in Krankenhäuser. 2008 gründete er seine eigene Stiftung »HUMOR HILFT HEILEN«. www.hirschhausen.com



HANNES JAENICKE

**BIO-
MÜSLI**

MIT APFEL UND BANANE



HANNES JAENICKE: Als alte Müsli-Socke und überzeugter Körneresser beginnt mein Tag grundsätzlich mit einem selbst zubereiteten Müsli, dem einzigen Gericht, das ich in meiner Küche zubereiten kann, ohne mich oder meine Gäste gesundheitlich zu gefährden.

BIO-MÜSLI MIT APFEL UND BANANE

- Die Zutaten stammen ausschließlich aus dem Bioladen und sind variabel. Je nachdem, was saisonal oder regional gerade im Angebot ist. Nur ein Apfel ist immer dabei, gestreng nach dem englischen Sprichwort: »An Apple a Day Keeps the Doctor Away.«

- Es gibt zig Müsli-Körner-Mischungen, Vollkorn-Getreideflocken aber sollten immer ein Hauptbestandteil sein. Vitamin E, B1, Magnesium, Zink und der hohe Anteil an Ballaststoffen stärken das Immunsystem und machen satt.

- Haferflocken bringen Power, und die Ballaststoffe senken angeblich den Cholesterinspiegel.

- Leinsamen schmecken nussig, haben eine hohe Konzentration an Omega-3-Fettsäuren und sind gut für die Verdauung!

- Körner in einer Schüssel mischen, dazu kommen (nach Belieben) Rosinen, getrocknete Pflaumen oder anderes getrocknetes Obst.

- Das Ganze mit einer Tasse Sojamilch und frischem Bio-Joghurt verrühren.

- Apfel und Banane in Stücke schneiden und dazugeben.



Der echte Müsli-Experte macht sich sein Müsli am Abend vorher fertig. Haferflocken idealerweise 12 Stunden in Wasser einweichen. Dann mit Zitronensaft und Milch gut verrühren, dazu kommen ein mit Schale & Gehäuse geriebener Apfel und ein paar gehackte Nüsse. Dieses Original-Bircher-Müsli-Rezept ist angeblich über 100 Jahre alt.

HANNES JAENICKE, aufgewachsen in den USA und in Frankfurt am Main, absolvierte am Max-Reinhardt-Seminar seine Schauspielausbildung, ist einer der beliebtesten deutschen Film- und Fernsehschauspieler und engagiert sich für den Umweltschutz (ZDF-Dokureihe über vom Aussterben bedrohte Tierarten und Umweltzerstörung).

Rezept für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 5 min

Zutaten:

1/2 Handvoll Vollkorn-Getreideflocken
1/2 Handvoll Haferflocken
1/2 Handvoll Leinsamen

nach Belieben

getrocknete Rosinen
getrocknete Pflaumen

Sojamilch
Bio-Joghurt (Natur)

1 Apfel
1 Banane



REINHOLD BECKMANN: Eigentlich schön, dass jeder sein Geheimnis hat, wie er in den Tag startet. Egal, ob verträumt oder einfach noch ein bisschen verschlafen, den einen Moment zu genießen, bevor es ernst wird. Wir versuchen es jeden Morgen, und meistens hilft uns dabei mein flockig gut gelauntes Rührei.

FLORENTINER RÜHREI

- Den frischen Blattspinat putzen, waschen und trocknen.
- Die Schalotte schälen und fein hacken.
- Die Tomate kurz in kochendes Wasser, abziehen und entkernen und dann das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. (Kirschtomaten nur waschen und halbieren oder vierteln.)
- Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, salzen, pfeffern und mit einem Schuss Mineralwasser verrühren.
- Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) und die Schalotte darin andünsten. Wer es scharf mag, gibt eine zerriebene Chilischote dazu. Den Blattspinat komplett dazugeben und zusammenfallen lassen. Auf kleine Hitze zurückschalten.
- Die Eier zum Spinat in die Pfanne geben, eventuell nachsalzen und -pfeffern. Die Eiermasse mit dem Spinat verrühren und stocken lassen.
- Bei geringer Hitze braten. Nicht wild rühren, sondern den gestockten Teil am Boden immer wieder lösen und vorsichtig mit dem noch flüssigen Ei vermischen. Auf keinen Fall zu trocken werden lassen, das Rührei sollte seine luftige Konsistenz bis zum Schluss behalten.
- Die Tomatenwürfel dazu, kurz bevor das Rührei fertig ist. Auf angewärmten Tellern servieren.

Rezept für 2 Personen	
Zubereitungszeit: 30 min	
Zutaten:	
100 g	frischer Babyspinat
1	Schalotte
1	Tomate (oder 1 Handvoll Kirschtomaten)
3	frische Bio-Eier Mineralwasser
50 g	Butter
1	getrocknete Chilischote Salz, Pfeffer



So ein Rührei lässt sich natürlich mit allem Denkbaren aufbretzeln, von elegant bis deftig: z. B. mit einem Schuss Sahne, ein paar Nordseekrabben, einigen Streifen geräuchertem Lachs oder auch gekochtem Schinken.

REINHOLD BECKMANN wurde 1990 für seine ARD-Reportagen von der Fußball-WM in Italien zum »besten Moderator des Jahres« gekürt. Er war Sportchef bei »Premiere« und bei »SAT.1« (Dort entwickelte er z.B. »ran«). Seit 1999 moderiert er in der ARD seine eigene Talksendung »Beckmann« und seit 2003 die »Sportschau«.

Mit Freunden gründete Reinhold Beckmann 1999 »NestWerk e.V.«, eine Initiative, die sich um sportliche und kulturelle Angebote für Jugendliche in Hamburgs strukturschwachen Stadtteilen kümmert. Dafür wurde er 2008 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. www.nestwerk.de



**REINHOLD
BECKMANN**



BRUNO EYRON
CLUB-SANDWICH





BRUNO EYRON: Das Club-Sandwich habe ich während meiner Hotelaufenthalte bei Film- und Fernsehproduktionen lieben gelernt. Meiner Meinung nach machen die elegantesten Hotels auch die leckersten Club-Sandwiches. Ich stehe auf den NYC-Style, pur ohne Pommes, mit Huhn und Salat, Speck und Avocado.

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

Zutaten:

200 g Hähnchenbrustfilet
 1-3 getrocknete Chilischoten
 Sonnenblumenöl
 8 Scheiben
 Frühstücksspeck
 1 große Avocado
 4-8 frische Salatblätter
 12 Scheiben Toastbrot
 Tomatenketchup
 Mayonnaise
 Saft einer Limette
 Salz, Pfeffer

CLUB-SANDWICH

- Das Hähnchenbrustfilet salzen, pfeffern und mit fein geriebenen Chilischoten würzen, Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet (auf jeder Seite ca. 5 Minuten) kräftig anbraten.
- Anstatt es in der Pfanne durchzubraten, kann man es auch nach dem Anbraten für 15 Minuten im vorgeheizten Ofen (180 °C) fertig garen. Beisitestellen und abkühlen lassen.
- Der Speck wird in einer beschichteten Pfanne ohne Öl ausgebraten. Erst auf hoher Temperatur, dann runterdrehen – und mit Muße das Fett rauskommen lassen. Speck auf Küchenkrepp legen, damit das überschüssige Fett abtropfen kann.

- Die Avocado wird geschält, halbiert und dann in feine Scheiben geschnitten. Salzen, pfeffern und mit Limettensaft beträufeln. Salatblätter waschen.
- Hähnchenbrust in nicht zu dicke Scheiben schneiden.
- Brotscheiben tosten, eine Scheibe mit Ketchup bestreichen, mit der Hähnchenbrust belegen, darauf den Speck.
- Auf zwei andere krosse Toastscheiben Mayonnaise geben, vor dem Zusammenklappen ein, zwei Salatblätter und die Avocadoscheiben dazwischen. Auf die erste Toastscheibe stapeln.
- Das Ganze mit Zahnstochern fixieren und das fertige Sandwich diagonal durchschneiden.

SWATI ist mein neues Lieblingsgetränk. Lecker und erfrischend, auf Hopfenbasis mit Granatapfel-Geschmack, dabei auch noch kalorienarm. Gibt's sogar alkoholfrei. Unbedingt probieren! www.swati.eu

BRUNO EYRON ist Deutschlands bestaussehendster Fernseh-Kommissar (Balko). Seit 1988 hat er in über 200 nationalen und internationalen Film- und Fernsehproduktionen mitgespielt. Er ist auch Produzent und Autor.



SEBASTIAN KOCH

PAILLARD VOM KALB
MIT SPARGEL

