



# Hummer

Zeitschrift für die Mitglieder des CC-Club kochender Männer  
Deutschland e.V. Ausgabe 1 | Januar | Februar 2017



-  **Gründungsfest der Chuchi Sindolf**
-  **Neuer Landeskanzler Ostwestfalen-Lippe**
-  **Königlicher Besuch in der Chuchi Ketsch**
-  **Aus den Chuchis**
-  **Literarisch – Kulinarisch**

*Es ist Skrei-Saison – der norwegische  
Winterkabeljau lädt zu vielfältigen  
Rezept-Variationen ein. Einen Vorschlag  
findet Ihr auf der Rückseite des Hummer.*



Gemeinsame Erlebnisse für Entdecker

# Gruppenreisen von Berge & Meer



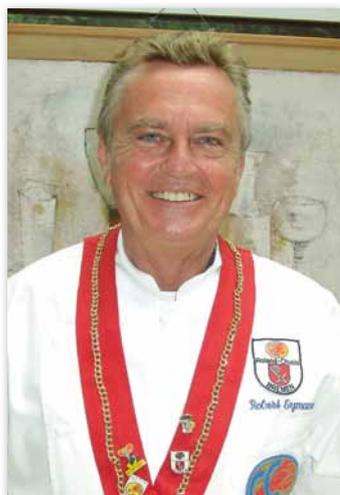
**Sie planen eine Gruppenreise für Ihre Clubmitglieder, Freunde oder Familie? Bei Berge & Meer – mit über 35 Jahren Reiseerfahrung – sind Sie genau richtig! Überzeugen Sie sich selbst von unseren spannenden Reiseangeboten.**

- **Vorgeplante oder individuell erstellte Gruppenreisen**  
Sie können Ihr Wunschziel einfach aus dem Sortiment unserer vorgeplanten Reisen auswählen oder wir erstellen Ihnen Ihr exklusives Reiseangebot für Ihre Gruppe ab 10 vollzahlenden Personen.
- **Gruppenevents**  
Lernen Sie uns und andere Gruppenleiter auf unseren Events persönlich kennen.
- **Immer gut informiert**  
Ob Reiseberichte, Events, Newsletter oder Gruppenspecials: unter [www.berge-meer.de/gruppenreisen](http://www.berge-meer.de/gruppenreisen) finden Sie alles!

**berge & meer**  
Reisen. Für Entdecker.

[www.berge-meer.de/gruppenreisen](http://www.berge-meer.de/gruppenreisen)  
Tel. 0 26 34/960 13 40 Mo - Fr 8-18 Uhr  
Fax 0 26 34/967 51 45  
Email [gruppenreisen@berge-meer.de](mailto:gruppenreisen@berge-meer.de)  
Kennziffer 290/001

## Liebe Brüder,



*willkommen im Jahre 2017! Ich wünsche Euch ein tolles und genussreiches Jahr und dass wir alle gesund bleiben, um es in vollen Zügen zu genießen.*

*Dieser Club soll unsere Insel der Entspannung und der Freude sein. Weltpolitisch sieht es ja nicht so rosig aus. Uns erwartet dieses Jahr ein phänomenaler Grossrat in Augsburg am 21./22. April, lasst uns dort gemeinsam überlegen, wie wir die nächsten Jahre planen und wie wir uns weiterentwickeln können. Das Kapitel und ich freuen uns auf Eure Anregungen.*

*Dann kommt das Highlight des Jahres: unser Kochen im Grünen! Bernd Aldinger und sein Team sind engagiert an der Arbeit, um diese einmalige und großartige Veranstaltung unvergesslich zu machen.*

*Wer nicht dabei ist, verpasst wirklich eine Veranstaltung der Extraklasse. Also meldet Euch an und kommt mit Kindern und Enkelkindern. Das Kapitel und ich freuen uns auf Euch.*

*Bis dahin genießt die Kochabende und die kommende Zeit*

*Euer Robert*

*Noch ein P.S. zum Thema „Versicherungen“*

*Wir haben als Club eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen, welche die Risiken von Clubveranstaltungen abdeckt wie zum Beispiel einem Großrat, einem Ordensprovinzfest, einem Marktplatzfest, dem Kochen im Grünen oder einer Großmarmitage. Sie ist aber keinesfalls dazu gedacht, auch solche Kleinschäden abzudecken wie zum Beispiel zerdepperte Suppendeckel oder eine demolierte Arbeitsplatte, wie sie bei normalen Kochabenden oder vergleichbaren Veranstaltungen einzelner Chuchis entstehen können. Die Regulierung solcher Schäden sollte grundsätzlich über die persönliche Haftpflichtversicherung des jeweiligen Verursachers abgewickelt werden.*

## Es sind immer noch jede Menge da!

Gemeint sind unsere Clubservietten. Wir haben sie immer noch palettenweise auf Lager. Dort gehören sie aber eigentlich nicht hin sondern zu Euch in die Chuchis!

Bitte ordert doch möglichst bald ein Paket, dann haben wir endlich wieder Platz im Lager und „Kohle“ in der Clubkasse, denn die Servietten hat unserer GA für Euch alle vorfinanziert.

Einzelheiten über Bestellmenge und Preise könnt Ihr aus dem Bestellformular ersehen, welches Ihr auf unserer Website [www.club-kochender-maenner.de](http://www.club-kochender-maenner.de) unter „Chuchibedarf“ findet.



## Impressum

### Herausgeber:

Club kochender Männer Deutschland e.V.

### Geschäftsstelle:

Hauptstraße 31  
D-76593 Gernsbach

Telefon 0 72 24 - 99 48 900

Telefax 0 72 24 - 99 48 901

cc-club@t-online.de

[www.cc-club-kochender-maenner.de](http://www.cc-club-kochender-maenner.de)

### Redaktion:

Frithjof Konstroffer GMdC

Telefon 0 61 51 - 99 631-44

Telefax 0 61 51 - 99 631-12

[hummer@printhouse-darmstadt.de](mailto:hummer@printhouse-darmstadt.de)

### Layout, Produktion, Druck,

### Verarbeitung und Versand:

Printhouse Darmstadt GmbH & Co KG

Gagernstraße 10-12 · 64283 Darmstadt

[www.printhouse-darmstadt.de](http://www.printhouse-darmstadt.de)

### Erscheinungsweise: 6 Mal pro Jahr

### Foto Titelseite: Bent Raanes |

Norwegian Seafood Council

Namentlich gezeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Bruderschaft wieder. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe gekürzt oder gar nicht zu veröffentlichen.

# Essen mit der Prinzessin Kim



➤ Hoher Besuch war angesagt bei dem Club der kochenden Männer in Ketsch. Die Prinzessin der Fröhlichen Pfalz, der Stadt Mannheim und der Kurpfalz – Ihre Lieblichkeit KIM I. war mit Gefolge zum Essen eingeladen. Unser Kochbruder Roland, MdC und langjähriger Senator, hatte – wie alle fünf Jahre – die Stadtprinzessin des Vereins Fröhliche Pfalz zum Dinner geladen. Er baute darauf, daß ihn seine Kochbrüder tatkräftig unterstützen, was natürlich auch im Sinne unserer Bruderschaft ist.

Schon am Donnerstag war unser Senior Werner damit beschäftigt, den Tisch zu richten und mit seinem bewährten Floristen eine festliche Tafel zu präsentieren. Dies ist ihm wieder ausgezeichnet gelungen. Am frühen Mittag sah unsere Küche noch aufgeräumt und sauber aus. Dies änderte sich dann aber schnell! Das Gemüse putzen und zerkleinern sowie andere Vorbereitungen ließen die Küche dann bald anders aussehen. Gut, dass wir an diesem Abend Unterstützung beim Saubermachen hatten. Noch mitten in den Vorbereitungen trafen unsere Gäste ein. Die Entschuldigung für zu frühes Kommen wurde banal mit Appetit begründet. Eine durchaus zu akzeptierende Entschuldigung, auch, weil sie von Ihrer Hoheit so lieblich vorgetragen wurde. Roland kümmerte sich um die Gäste und wir konnten unsere Vorbereitungen beenden. Ihre Tollität KIM I. wurde begleitet von Ehrenpräsident Hans Joachim Bender nebst Gattin. Weiterhin gehörten zu Ihrer Begleitung Oberst und stv. Kommandant des Traditionskorps, Volker von Jürgens sowie Stabsmarketenderin Kerstin von Kiefer. Auch durfte die Prinzessinnen-Mutter nicht fehlen.



Zur Begrüßung mit einem Glas Sekt, wurden dann die Genüsse auf dem Canapé gereicht. Im Einzelnen waren dies: Matjestartar, Rindstartar mit Wachtelei, Kartoffel-Lauch Gemüse mit Kaviar und Piperade basquaise mit Lachsrosette. Während der erste Gang, kalt gebeiztes Kalbsfilet, angerichtet wurde, sorgten sich Roland und Jochen noch um die Prinzessin. Zum Schutz ihres Kleides bekam sie einen Schlabberbuschen und eine Schürze. Dann konnte der Gang aufgetragen werden.

Diesem wunderbaren Einstieg folgte dann anlassgemäß das Champagnersüppchen mit handgeschnittener Gemüseeinlage. Nun brauchte die Küche ein bisschen länger, bevor der Hauptgang angerichtet wurde. Wir hatten uns in der Garzeit verrechnet, soll ja mal vorkommen. Es gab Lammfilet und -Krone an Ratatouille mit Lavendelsauce. Zum Anrichten war die Kreativität unserer Kochbrüder gefragt. Unter der Anleitung von Chuchileiter Rainer, MdC wurde das Gericht auf die Schieferplatten gebracht, liebevoll von Manfred mit Blüten verziert. Nach diesem Gang hielt es die Prinzessin nicht mehr auf ihrem Stuhl, spontan wurde Roland umarmt.

Als Abschluss hatten wir uns warme Apfeltarte mit Caramel Royal und Zimteis ausgesucht. Aufgrund einer Indiskretion war uns bekannt, dass KIM die Apfelküchlein ihrer Oma liebt und so bekam sie den extra Teller, liebevoll von Max und Manfred garniert. Die Gänge wurden von Pfälzer Weinen des Weingutes Phillip Kuhn begleitet.

Die Laudatio des Ehrenpräsidenten begann mit der Überreichung der Bilder des vorherigen Prinzessinnen-Essens aus dem Jahr 2011. Hier-



zu muss man wissen, dass jeder Karnevalsverein in Mannheim reihum alle 5 Jahre die Prinzessin stellt. Es muss ein gewaltiges Bild sein, wenn drei Männer nötig sind, es aufzuhängen.

Prinzessin KIM I. ließ es sich nicht nehmen und bedankte sich mit der obligatorischen Ordensverleihung für diesen schönen Abend. Die Koch-

brüder genossen offensichtlich die damit verbundenen Umarmungen. Wir saßen noch bis spät in der Nacht zusammen und genossen die interessanten Unterhaltungen und Anekdoten aus dem Fasching.

*Wir wünschen KIM I. eine erfolgreiche Session 2016/17.*

*Weitere Bilder sind auf der Homepage [www.enderle.ketsch.de](http://www.enderle.ketsch.de) zu finden.*

# Neuer Landeskanzler in Ostwestfalen-Lippe



➔ Nach fast 17 Jahren hat Landeskanzler GMdC Manfred Löbbert sein Amt an einen jüngeren Bruder abgegeben.

Lieber Bruder Manfred,

Du hast es geschafft, die Provinz neu aufzustellen. Du hast seinerzeit federführend eine sensationelle Großmarmitage in Bad Salzuflen ausgerichtet, die Großräte in Herford und Bielefeld organisiert und 10 Landesprovinzfeste begleitet. Bei mehr als 70 Prüfungen warst Du Vorsitzender der Prüfungsrichter. Du hast für Deine Chuchileiter seinerzeit ein Kompendium als Handreichung für die Prüfungen erstellt. Unermüdlich hast Du dafür geworben, dass alle Chuchileiter beim Großrat, egal wo, dabei waren. Ostwestfalen reiste immer als Gruppe mit dem Bus an, versorgt durch Deine Lunchpakete. Du hast uns wieder in der Bruderschaft ankommen lassen. – Dafür danken wir Dir.

Wenn Du jetzt Dein Amt an einen jüngeren abgegeben hast, ist das kein Rückzug. Wir wissen, dass Du uns als Altkanzler Manfred weiterhin mit Rat und Tat begleiten wirst.

Unser neuer Landeskanzler GMdC Jan Menninghaus, noch Chuchileiter in Bünde, wurde von den Chuchileitern am 25. November 2016 in Bad Salzuflen ohne Gegenstimme gewählt. Nachdem er die Wahl angenommen hat, wurde er nach vollzogenem Löffeltrunk als Landeskanzler OWL bestätigt. kawivi



## KiG 2017 „Die Dritte“

**Die aktuelle Schnäppchenliste oder: was bekomme ich heute noch für 50 Euro?**

...z.B. einen ordentlichen Blumenstrauß oder 35 l Kraftstoff oder ein kleines Regal bei einem schwedischen Möbelhaus. Wirkliche Schnäppchen könnt Ihr vom 1. bis 3. 9. in Ketsch machen! Hier einige Beispiele dafür:

- am Freitag: eine feine deftige „Arbeitsvesper“ inkl. Bier und Softgetränke.
- abends: Apéro, tolle Amuse-Bouches, ausgiebiges „Schnabulieren“ an mehr als 40 Kochstationen auf der Gourmetmeile, ausgewählte Weine, Sekt und diverse andere Getränke zu supergünstigen Preisen, dazu Live-musik
- am Samstag – morgens: ein reichhaltiges Frühstück, das keine Wünsche offen lässt; dazu feine Kaffeespezialitäten von H.P. Maichle und Ettl-Kaffee
- mittags: Feines vom Grill in reicher Auswahl, danach ein besonderes Dessert
- nachmittags: Kaffee und Kuchen
- abends: Sekt als Apéro und verschiedene weitere Amuse-Bouches – Ideen der Württemberger Kochbrüder, danach hemmungsloses Schlemmen auf der Gourmetmeile, begleitet von Lifemusik und später Tanzmöglichkeit im großen Zelt. Vom historischen Streamliner weiterhin die bekannte Getränkeauswahl zu Freundschaftspreisen.
- am Sonntag: das traditionelle, reichhaltige Frühstück ab 8.00 Uhr

zusätzlich:

- kostenlose Teilnahme für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre
- kostenloser Eintritt ins Frei- und Hallenbad an allen Tagen
- kostenloses Campieren auf dem Festplatz inkl. Strom und Wasser
- kostenlose Nutzung der Sanitäranlagen und Duschen im Schwimmbad
- kostenloses Kinderprogramm, u. a. mit Kinderkochen, Hüpfburg etc.
- kostenloser Shuttle-Service von und zum Hotel Arcadia in Schwetzingen
- viele weitere Attraktionen und Vorführungen

Alle Chuchileiter erhalten per Post Anmeldeformulare, die Ihr bitte zur verbindlichen Anmeldung der teilnehmenden Brüder Eurer Chuchi möglichst bald zurückschickt.

Bitte nutzt aber nach Möglichkeit die Anmeldung per Internet unter <http://anmeldung.cc-club-kochender-maenner.de/> – je früher umso besser. Danke!

Euer MD Bernd Aldinger und das „KiG“ Organisationsteam



## Großrat am 21. und 22. April 2017 in Augsburg

➤ Liebe Chuchileiter, Landeskanzler, Mitglieder des Kapitels und Großkapitels, die 7-Schwaben Chuchi freut sich sehr, Euch zum Großrat in der Fuggerstadt begrüßen zu dürfen! Bitte merkt Euch den Termin schon jetzt unbedingt vor, denn es erwartet Euch ein Ausflug in Augsburgs Renaissance! Ihr erlebt einen Empfang im Goldenen Saal des Augsburger Rathauses durch unseren OB Dr. Kurt Gribl, den historischen Geschlechter Tanz im Schaezler-Palais, die 3-Kaiser Prachträume, den traditionellen Festabend und vieles mehr!

Über das genaue Programm berichten wir Euch gerne im nächsten Hummer.

Augsburg, die freie Reichsstadt und Bayerisch-Schwabens Metropole erwartet Euch!

*Herbert Lidel GMdC, LK*

P.S.: In den nächsten Tagen erhalten alle Chuchileiter per Mail die Anmeldeformulare für den Großrat. Bitte so bald wie möglich anmelden und die Hotelzimmer buchen!

## Chuchileiter der OP Mosel-Saar-Wasgau tagten in Ensdorf

➤ Zum Jahresauftakt hatte LK Gerhard Blumenröther nach Ensdorf eingeladen, wo CL Peter Schwarz mit Brüdern seiner Chuchi Paul-Ricard die Leiter der Chuchis mit einem schmackhaften Menü begrüßte. Aber es wurde nicht nur „geschlemmt“, sondern auch produktiv gearbeitet, denn die Organisation des Ordensprovinzfestes 2017 steht an, welches am 25. Juni in Ensdorf stattfinden soll. Sämtliche Chuchis der Ordensprovinz sind wieder aktiv dabei und das Fest verspricht wie gewohnt kulinarische Genüsse in brüderlicher Atmosphäre.

Mit Freude konnte der Landeskanzler feststellen, dass alle 6 Chuchis der Provinz gut aufgestellt sind und sich unserem schönen Hobby weiterhin mit Begeisterung widmen. Die Chuchi Lebach konnte berichten, dass sie nach der bisherigen Schulküche nunmehr ein neues Domizil in Eidenborn bezogen hat, das mit hervorragenden Kochgeräten ausgestattet ist und ihnen zur alleinigen Benutzung zur Verfügung steht. Auch bei der Chuchi Pirmasens zeichnet sich eine gute Lösung der „Küchensuche“ ab; voraussichtlich bereits im Februar können die neuen, ideal ausgestatteten Räumlichkeiten mit einem ersten Kochabend eingeweiht werden.

Beim Wahl-Großrat in Augsburg werden nach heutigem Stand alle Chuchis der Ordensprovinz vertreten sein. LK GMdC Gerhard Blumenröther und sein Stellvertreter GMdC Wolfgang Vogelgesang wurden einstimmig in ihren Ämtern bestätigt.



# Nikolaus Chuchi in Überlingen hatte hohen Besuch



➔ Am 524. Kochabend am 6. Oktober 2016 hatte die Nikolaus-Chuchi hohen Besuch.

Der Landeskanzler Alexis Schmelzer, Frau Brüns von Jaques' Weindot in Überlingen und ein Fernseherteam des SWR wollten sehen, riechen und schmecken, was da in Überlingen in den Töpfen der kochenden Brüder alles gekocht, gesotten, geköchelt und gebraten wird.

MdC Peter Graubach war an diesem Abend verantwortlich. Er hat ein in jeder Hinsicht sehr geschmackvolles, abwechslungsreiches, uns absolut gut schmeckendes 5-Gänge-Menue mit einem Amuse Gueule vorbereitet, das seine Brüder der Nikolaus-Chuchi Überlingen mit ihm zusammen gekocht hatten. Das Amuse Gueule war vorzüglich und hat zusammen mit dem Crémant de Bourgogne den Appetit sehr angeregt. Danach kochten und zauberten Peter Graubach und seine Brüder für die Chuchi und ihre Gäste ein Wunderwerk an Speisen und Getränken. Auf dem sehr schön und geschmackvoll gedeckten Tisch wurde folgende Menuefolge serviert:

**Waldpilz-Tiramisu mit Pinienkernen und Portwein,  
Weiße Zwiebelsuppe mit Kaffee und Fasanenbrust,  
Seeteufel mit Steinpilzstaub mit Petersilien-Graupen-Risotto  
Im Heu gedämpfter Rehrücken an Mocca-Sauce,  
Selleriepüree und Quittenrotkohl,  
Mohneisparfait mit Honigbirnen**



Der Landeskanzler, Frau Brüns und die Brüder fanden in jedem Gang weitere kulinarische Highlights. Es war dann keine große Überraschung mehr, dass der Landeskanzler in seiner Laudatio nur lobende und beste Worte für dieses Menue hatte. Er konnte mit einem sehr guten Eindruck über die Qualität und den Stand der Nikolaus Chuchi Überlingen nach Freiburg zurück fahren.

Leider konnte das SWR Fernseherteam nur ab und zu von den Speisen probieren. Sie bestanden darauf, sich ausschließlich auf die Interviews mit einigen Brüdern und die Aufnahmen zu konzentrieren. Die Konzentration auf ihre Tätigkeit zeigte sich dann auch in der Qualität der Sendung, die am 20.10. um 18:45 in der SWR Landesschau gesendet wurde. Dies ist nachzuhören und nachsehen unter: <http://www.swr.de/landesschau-bw/ran-an-den-herd-kochende-maenner/-/id=122182/did=18348778/nid=122182/fwmbv3/index.html>

Es war ein wunderbarer, sehr gelungener Kochabend mit vorzüglich gekochten und sehr gut zubereiteten, servierten und angerichteten Speisen mit sehr gut ausgesuchten und passenden Weinen. Dafür herzlichen Dank an Mitbruder CdC Peter Graubach.

# Weiterbildung der Landgrafen-Chuchi Pirmasens bei Sterne-Koch Vjekoslav Pavic

➔ Am Abend des 1.12. 2016 bestätigte anlässlich seiner Berliner Präsentationsgala der Guide Michelin den guten Riecher der Landgrafen-Chuchi Pirmasens und vergibt den nach unserer Ansicht längst fälligen begehrten Stern nach Pirmasens: was Meisterkoch Pavic mit seinem Team in der Brasserie Pirmasens zaubert, hat diesen Stern schon lange verdient und wir hatten schon ein Jahr vorher diese niveauvolle Küche zu unserem internen Ausbildungszentrum erkoren. Angetreten mit 1 GMdC, 3 MdC, 3 CdC und 2 Apprentis erfahren wir über fast 10 (!) Stunden – das war Arbeit, meine Herren! – die labyrinthären, vulgo: komplizierten Wege zu profunden Geschmäckern. Die Unterschiede von Fond, Jus, Glace und Nage wurden demonstriert und herausgearbeitet. Dabei auch mancher handwerklicher, besser: künstlerischer Kniff weitergegeben, und nebenbei auch eine noch respektvollere Sicht auf den Geschmackskosmos einer Sterne-Küche begründet.



Parallel zeigte uns die geschlossen angetretene Küchenmannschaft von Meisterkoch Vjekoslav Pavic (+ Sous-Chef und Beikoch) und Sommelier Johannes Wahl am Beispiel der „Marschverpflegung“ für uns Schüler (Pasta mit Kaisergranat, Apfel-Ingwer-Süppchen, Heilbutt in brauner Butter mit Kartoffelpüree und Spinat, einfach aus der Hand gezauberten Rinderfiletstreifen, geschmorten Kalbsbäckchen, Apfel-Ingwer-Süppchen mit Winzersekt-Sorbet) wie man – und das nun endlich ist das hoch zu wertende „Geheimnis“ unseres Lehrmeisters – geschmackliche Tiefe erreicht und, wie bei Wein, auch den gustatorischen Abgang steuert.

Zum Schluß sei wenigstens eine Technik weitererzählt: um die Harmonie Gericht+Wein zu sichern, geht Meister Pavic so vor, dass er vor dem Servieren eines Tellers den vom Gast dazu gewählten Wein probiert, dann den Hauptgeschmacksträger des Essens, etwa die Sauce, diese dann mit einem Kondensat des gleichen Weines (eingekocht im Verhältnis 1 zu 6) arrondiert. Die daraus resultierende orale Sensation ist umwerfend.

Mit dem Facit „um vieles klüger, vielleicht sogar besser geworden, aber auch tief beeindruckt“ hat unsere Chuchi dann diesen bereichernden Tag beendet.



## Chuchi-Bonn – Unser Kochbruder Roland Oelze trägt seit dem 21.10.2016 als CdC ein blaues Band.

➔ Unter Aufsicht von LK/GMdC Dr. Christian Gutsche sowie den Kochbrüdern Cyrus Kube, GMdC und Heinz Esch, CL/MdC stellte unser Roland sein Können unter Beweis. Das von Roland vorgeschlagene Menü:

**\* Dattel-Roquefort-Toast als Löffelgericht \* Erbsen-Papaya-Salat mit Estragon und Jakobsmuschel \* Cacciucco- Fischeintopf \* Kalbsleberroulade, Kartoffelpüree und zweierlei Zwiebelconfit \* Käsevariation \* Passionsfruchtschaum auf Feigensauce mit Orangenkrokant**

Die Begrüßung der Prüfungskommission und der übrigen Kochbrüder erfolgte mit einem Moët Chandon. Mit dem Löffelgericht und dem Erbsen-Papaya-Salat in Begleitung eines trockenen Rieslings vom Sankt Urbanshof wurden dann die Geschmacksknospen ange-regt, bevor die beiden Prüfungsgänge folgten. Überdurchschnittlich hoch wurde der Fischeintopf und nur mit ganz geringen Abstrichen die Kalbsleberroulade bewertet. Mit einem Dolcetto D’Alba DOC 2015 von Andrea Oberto hatte unser Roland einen ausgezeichneten Begleiter zur Roulade ausgewählt.

Die Käsevariation und der Schaum von der Passionsfrucht rundeten ein wohl gelungenes und wohl schmeckendes Menü ab.

So war es für LK GMdC Dr. Christian Gutsche und CL MdC Heinz Esch eine Freude, unseren Roland zum CdC zu ernennen, ihm die Urkunde zu überreichen und das blaue Band umzulegen.

Eine ganz großer Schluck Champagner aus unserem Riesenlöffel war an Roland einerseits der Dank für die unter Beweis gestellte hervorragende Leistung und andererseits auch Ansporn auf dem Weg zu weiteren Prüfungen.



# Gründungsfest der Chuchi Sindolf



➔ Im Juli 2016 war es endlich soweit. Die Gründung der neuen Chuchi Sindolf in Sindelfingen wurde im großen Rahmen mit 25 Gästen gefeiert. Der Ritter „Sindolf“ war übrigens der Gründer unserer Heimatstadt Sindelfingen.

Bereits zwei Jahre zuvor hatten sich die beiden „wilden Marmiten“ Matthias von Löwe und Rainer Anglett zusammen getan, um sich wieder eine neue Kochheimat in ihrem Wohnort aufzubauen. Sie hatten Glück und fanden nach und nach begeisterte Hobbyköche, die nicht nur Spaß am anspruchsvollen gemeinsamen Kochen haben sondern auch die Gemeinschaft einer Bruderschaft sehr zu schätzen wissen. Nachdem sieben Köche viele Monate zusammen mit lockeren Regeln wunderbar schmackhafte Menüs zusammen gezaubert und gemeinsam genossen hatten, wurde es Zeit, die Chuchi in den größeren Rahmen unseres CC-Club der kochenden Männer Deutschland einzubinden.

Wir trafen uns zu Jahresbeginn mit dem Landeskazler für Württemberg, Bernd Britzelmayer, der uns mit Rat und Tat zur Seite stand. Er schlug uns als Paten für die Vorbereitungen zu unserer Clubaufnahme die Achalm-Chuchi Reutlingen vor. Die Kochbrüder dort haben uns daraufhin ohne zu zögern zum ersten gemeinsamen Kochen in ihr schönes Küchendomizil eingeladen. Wir wurden sehr herzlich empfangen und durften den Abend mitgestalten und beim Kochen helfen. Es war ein tolles Erlebnis, über das wir auch heute noch gerne sprechen. Die Gegeneinladung erfolgte beizeiten und auch hier war das gemeinsame Kochen eine äußerst harmonische Angelegenheit.

In Sindelfingen kochen wir in einem größeren Küchenstudio. Als unseren Kochtag haben wir uns auf den Samstag geeinigt. Das ist für viele sehr viel entspannter als unter der Woche bzw. am Freitagabend. Einmal im Monat ab 16 Uhr findet das Ereignis statt. Dabei gibt es rotierend einen Chef des Abends, der das Menü bestimmt und alle Getränke besorgt. Er teilt auch die anwesenden Köche im Vorfeld für die einzelnen Gänge ein. Diejenigen besorgen darauf hin alle notwendigen Zutaten selbst und kochen an dem Abend diesen Gang. Bei der Gründungs-



feier haben uns die Paten aus Reutlingen sehr hilfreich unter die Arme gegriffen. Ohne sie hätten wir das Fest mit der großen Anzahl von Gästen sicher nicht geschafft.

Hier die Zusammenstellung des Menüs:

**Als Gruß aus der Küche wurde ein Thunfisch-Tartar mit grünem Apfel und Minze serviert, gefolgt von: fruchtiger Sommersalat (Salat mit Früchten an Himbeeresig) \* kaltes Joghurt-Gurkensüppchen mit Chili \* gebratener Lachs auf Erbsenpüree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat \* cremiges Ingwer-Sorbet als Überraschung \* Pfeffer-Kalbsfilet mit glasierten Möhrchen und Rösti an Limonenjus \* Erdbeer-Tiramisu**

Nicht nur das Essen sondern auch die gereichten Weine wurden allseits sehr genossen und gelobt. Der Abend wurde zudem dazu genutzt, um mit den anwesenden Vertretern der württembergischen Chuchis gute Freundschaften entstehen zu lassen, die sicher in künftigen Treffen vertieft werden können. Uns jedenfalls ist diese fröhlich beschwingte Feier mit den Kochbrüdern in allerbesten Erinnerung und wir hoffen auf viele Wiederholungen zu jedem möglichen Anlass (und wenn wir erst einen erfinden müssen).

*CdC Rainer Anglett; CL Chuchi Sindolf*



# Chuchi Ruzilo auf Jubiläumsfahrt



➔ Am 16. Juni 2016 feierte die Chuchi Ruzilo ihren 20. Gründungstag in den Räumen der Schulküche der Parkschule Rüsselsheim mit Gästen der Schule, dem Schulumt und befreundeten Kochbrüdern der Provinz mit einem aufwändigen selbst gekochten Menu. Es war das Dankeschön für harmonische erfolgreiche Jahre in der Parkschule.

Am Samstag, dem 8. Oktober starteten die Kochbrüder mit ihren Frauen zu einer 2-tägigen Jubiläumsausfahrt in den Schwarzwald und das Weinanbaugebiet Ortenau.

Der Tradition folgend war es die vierte Ausfahrt in den letzten 20 Jahren und wieder war das Ziel ein Weinanbaugebiet in Deutschland. Angefangen hat es mit dem Frankenland, es folgten der Kaiserstuhl und der Bodensee. Die Ortenau umfasst das Gebiet südlich von Baden-Baden und nördlich Offenburg im Oberrheingraben.

Start war um 7 Uhr mit einem Kleinbus und 2 Pkw mit dem Ziel Gengenbach im Kinzigtal. Im „Haus D“ der Bäckerei Dreher wurde das ausgefallene Frühstück umfangreich nachgeholt, um dann wohl gestärkt das Schwarzwälder Freilichtmuseum Vogtsbauernhof in Guttach zu besichtigen. Die Sonne kam hervor, sodass man dann im Freien eine wohlverdiente Erholungspause einlegen konnte.

Die Fahrt ging weiter entlang der Guttach, den größten Schwarzwaldhühen nach Triberg im Schwarzwald. Hier waren es die Wasserfälle, die es zu erobern galt und nach einer Stunde mit vielen Wassergeräuschen wurde eine weitere Pause in der „Lilie“ in Triberg gemacht. Flädlesuppe, Maultaschen und riesige Stücke Schwarzwälder Kirschtorte wurden bevorzugt angeboten und freudig ausgewählt.

Über St. Georgen, Schramberg, Schiltach und Offenburg ging es nach Achern ins Hotel Sonne/Eintracht und ohne große Pause im Shuttlebetrieb nach Sasbachwalden. Dort im bekannten Hotel Engel empfing uns der Chef, Herr Decker, persönlich und zeigte uns den Weg zur festlich geschmückten Tafel.

Mit einem 10-gängigen Degustationsmenu wurde der Abend abgeschlossen. Am nächsten Tag waren wir pünktlich um 13 Uhr wieder in Sasbachwalden. Dort erwartete uns im Weinkeller Richard Vierthaler eine Weinprobe mit 6 Weinen, anschließend von Weinbergen der Gemeinde. Eine Winzervesper begleitete die Probe und um 16 Uhr chauffierten uns die drei alkoholfreien Fahrer wohlbehalten nach Hause.

Zwei harmonische Tage gingen zu Ende und es blieb die Hoffnung auf die nächste Ausfahrt in 5 Jahren ins unbekannte Weinanbaugebiet.

*Chuchileiter Martin Kröner*



# Ein schöner Ausflug zu den Schweizer Kochbrüdern

➔ Am 11. Juni 2016 fand im historischen Schloss von Belp die Generalversammlung (GV) des „Schweizerischen Clubs Kochender Männer“ (SCKM) statt. Ausgerichtet wurde dieses Ereignis von den Berner Hobbyköchen. Da ich seit langem schon Mitglied des SCKM bin und ich noch nie bei einer GV war, habe ich mir dieses Jahr ein Herz gefasst und mich entschlossen, mit meiner Frau ins Berner Land zu fahren. Nach einer nassen, verregneten Fahrt von Geislingen nach Bern kamen wir pünktlich zum Beginn der GV im schönen Schloss Belp an. Bevor jedoch die ordentlichen Geschäfte abgearbeitet wurden, kamen die SCKM-Mitglieder in den Genuss eines kurzen Konzertes mit Querflöte und Klavier. Die beiden Musikstudentinnen ernteten langen Applaus für ihr Spiel.

In kurzen prägnanten Worten stellte Gemeindepräsident Ruedi Neuschwander sein Belp vor. Anschließend überbrachte Andrin C. Willi die Grüße des marmite-Verlages. Gleichzeitig wies er auf die marmite-food hin, Aktionen, Degustationen und Vorträge über die Ess- und Trinkkultur.

Zentralpräsident Koni Ritter konnte 50 stimmberechtigte Mitglieder und als Ehrengäste Franz Altenburger, Ehrengrossmarmite der Confrérie de la Marmite sowie Grossmarmite Kurt Wiedenmair im Kreis des SCKM begrüßen. Gruss- und Dankesworte richtete er auch an Andrin C. Willi vom marmite-Verlag, Ruedi Neuschwander, Gemeindepräsident von Belp sowie an unsere Sekretärin Sabine Stampbach. Speziell wurden meine Frau und ich vom Zentralpräsidenten begrüßt. Ein spezieller Gruß ging auch an die Sponsoren des SCKM. Schließlich durfte die GV auch die SCKM-Ehrenmitglieder Erich von Büren und Urs Stutz willkommen heißen.

Nun kamen wir zu den einzelnen Tagesordnungspunkten. Das Protokoll der letzten GV in Lachen wurde per Akklamation genehmigt. Applaus erntete ebenfalls der Jahresbericht des Zentralpräsidenten. Die Jahresrechnung, die deutlich besser abschloss als budgetiert, wurde einstimmig genehmigt. Zentralkassier Hans Hulliger erläuterte kurz die Kennzahlen und lobte die Ausgabendisziplin. Auch Erich von Büren unterstrich im Namen der Rechnungsprüfung die gute Arbeit aller Organe des SCKM. Er stellte die Rechnung und die Entlastung des Vorstandes zur Abstimmung, die einstimmig erfolgte.

Nachdenklich stimmten die Zahlen, welche Koni Ritter über den Stand der Mitglieder bekannt gab. Seit 2010, also fünf Jahren habe der SCKM über 200 Mitglieder verloren. Deshalb heiße die Devise: Mitgliederwerbung hat oberste Priorität. Die Zentralvorstandswahlen waren schnell erledigt. Sämtliche vier Vorstandsmitglieder und Fähnrich Fredy Peyer ließen sich für ein weiteres Jahr bestätigen.

Koni Ritter gab bekannt, dass er 2017 neun Jahre Zentralpräsident sei und deshalb auf dieses Datum hin seine Demission einreiche. „Es muss ein neuer Zentralpräsident gefunden werden,“ sagte Ritter. Schließlich wurde der neue Regionalpräsident für die Region Zürichsee, Sepp Notter, bestätigt. Anschließend wählte die GV Albert Schwarz (Rietli-Chuchi, Zürich) zum Ehrenmitglied. In einer kurzen Laudatio würdigte Koni Ritter die Verdienste von Albert Schwarz für den SCKM. Der Präsident der Rietli-Chuchi hat nicht nur aktiv



Von links: Fähnrich Fredy Peyer, Ehrenmitglied Albert Schwarz, Zentralpräsident Koni Ritter, Dr. Hansjörg Fähnle (GMdC)

im Organisationskomitee der Schweizer Marmiten mitgearbeitet, er war auch einige Jahre der Präsident der Region Zürichsee. Er gründete zwei Kochclubs und was besonders erfreulich sei, dass alle diese Hobbyköche Mitglied im SCKM seien.

Abschließend gab Koni Ritter bekannt, dass die nächste GV am 17. Juni 2017 in Zug stattfinden wird.

Bevor jedoch die Versammlung geschlossen wurde, durfte Koni Ritter im Auftrag der Sponsoren noch Preise im Wert von 3000.- sFr verlosen.

Mit einem „En Guete“ schloss Koni Ritter die Versammlung und übergab das Wort an Hans Hulliger. Namens der Berner Hobbyköche lud Hans Hulliger anschließend zum Apéro in den Keller des Schlosses ein. Der Erfinder der Belper Knolle, Peter Glauser, hatte einen Apéro mit Käsespezialitäten vorbereitet. Mit prägnanten Worten stellte er die Käse vor und wies auch auf die Trockenwurst hin. Schließlich begaben sich die Mitglieder in den Gasthof Kreuz, wo ein Team der Berner Hobbyköche unter Leitung von Regionalpräsident Markus Leist ein vorzügliches Menü zubereiteten. Ein großes Lob den Berner Hobbyköchen.

Am Abend waren meine Frau und ich noch privat bei Koni Ritter und seiner Frau Keiko in ihrem Heim in Lachen am Zürichsee eingeladen, wo wir zusammen mit zwei Kochbrüdern von der Chuchi Rebstein japanisch bekocht wurden. Die Chuchi Rebstein im schweizerischen Rheintal, der auch Koni Ritter angehört, ist sehr eng befreundet mit der Chuchi Geislingen-Oederthurm, meiner Heimatküche. Es wurde ein schöner Abend mit guten Gesprächen, aber auch mit guten Weinen. Am nächsten Morgen ging es zurück nach Geislingen mit der Überzeugung, nächstes Jahr in Zug wieder dabei zu sein.

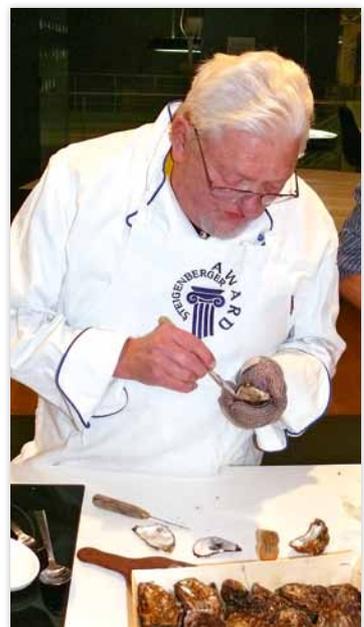
Dr. Hansjörg Fähnle (GMdC), Chuchi Geislingen Oederthurm



Der SCKM bei der Abstimmung



Peter Glauser erklärt das Käse- und Wurstbuffet.



## Dr. Frank Krause erkochte das „Blaue Band“ in der Chuchi Bielefeld.

➔ Am 30.11.2016 hatte Dr. Frank Krause in das Domizil der Chuchi Bielefeld eingeladen, um die Prüfung zum „CdC“ abzulegen. Die Jury, Landeskazler GMdC Jan Menninghaus, Alt-Landeskanzler GMdC Manfred Löbber, MdC Jörg Remberg, MdC Markus vom Braucke und Chuchichef MdC Dietmar Krämer stärkten sich vorab mit einigen frischen Sylter Austern, um dann ihre schwere Tätigkeit zu beginnen. Bruder Frank hat mit Assistenz einiger Bielefelder Brüder nachstehendes Menü zubereitet:

**Thunfischtatar Asiastyle auf Maxicrouton  
mit Gomasio  
2015 Weißburgunder/Chardonnay  
Weingut Spieß**

**Gebratene Wachtelbrust auf einem Salat  
von Kräuterseitlingen und Rucola mit  
Wachtelspiegelei  
2015 Clarette Rose – Weingut Knipser**

**Gebratene Bärenkrebsschwänze  
auf Safranfenchel  
2015 Sauvignon Blanc – Chloudy Bay**

**Gin Tonic-Sorbet**

**Rinderfilet mit Schalotten-Schnittlauchtopping,  
Kardamom-Möhren und getrüffeltem  
Kartoffelpüree  
Gaudenz 2012 – Weingut Knipser**

**Zitronentarte mit geistern Espresso**

Das Menü wurde von Bruder Frank optisch sehr ansprechend serviert. Das Zeitmanagement war perfekt. Die Jury erhob den Aspiranten mit dem obligatorischen Löffeltrunk und dem Hummer am blauen Band in den Rang eines „Chef de Chuchi“.

Lieber Bruder Frank, Danke für die großartige Leistung! Ich denke, das „Gelbe Band“ wird nicht lange auf sich warten lassen. *kawivi*



# E in CdC mehr bei der Reuchlin-Chuchi Pforzheim



➔ Leider habe er kein Gelb dabei, begann Landeskanzler Helmuth Balser seine Laudatio, als er am Abend des 18. Oktober 2016 die Reise von Frank Scholz durch die Gefilde Lukullus mit dem blauen Band krönte. Gibt es ein größeres und schöneres Lob für einen vom lustvollen Drang zum Herd beseelten und nach höheren Weihen strebenden Apprenti unserer Zunft?

Bei Franks Prüfungsarbeit führte echte Gastrosophie im Sinne dankbarer Annahme kulinarischer Geschenke der Natur und ihrer meisterlichen Veredelung, der Kultivierung der Kochkunst und – wie es in der Satzung heißt – der Pflege der Tafelfreuden, den Löffel.

Das blaue Band ist allgemein die Trophäe des Erfolgs. Z.B. wird mit dem blauen Band das Passagierschiff ausgezeichnet, das den Atlantik am schnellsten von Europa nach New York überquert. 1860 wurde der Wirt des traditionsreichen „Käsbüro“ in Bad Dürkheim von französischen Köchen mit dem blauen Band für seine Erfindung des „Cordon bleu“ belohnt. Bei den Marmiten schließlich ist das blaue Band der ehrende Halsschmuck des Chef de Chuchi.

Optimale Zubereitung, anmutige Präsentationen und die Harmonie der zeitgerecht aufgetragenen Gänge zeichneten das Menü aus.

Die frohen Farben und Aromen der Teller erinnerten an den ausklingenden Sommer und den beginnenden Herbst, und gesellten zur Gaumenfreude die Augenlust. Selbst der geschmackvolle Tischschmuck war am Ziel der Arbeit ausgerichtet und in ansprechendem Blau gehalten.

Der Fleiß und das Können des Kandidaten – wobei sich die Sous-Vide Methode, d.h.

das Garen und Vakuum im Bain-Marie seiner besonderen Liebe erfreut – mündete in nachstehendem Menü, einem Feuerwerk der Kochkunst.

**Räucheraal mit Kürbiskern auf Rote-Bete und Quitte**

**Räucherlachs-Fritter auf Wasabi-Gurke**

**Jakobsmuschel in Weißweinschaum mit Romanesco und Edamame**  
**Octopus mit Papaya- und Rote-Bete-Salat**

**Lachs mit Rübchen und grünem Spargel**

**Rind mit Mais und Vitelotte**

**Ananas Crème brûlée mit Kokoschaum, Limettensorbet und Früchten**

Bis auf eine Ausnahme – die Jakobsmuscheln begleitete ein Entre-Deux-Mers aus dem Westen Frankreichs – fand Frank passende Tropfen in den Fässern der Heimat, in der Ortenau und im nicht allzu fernen Württemberg.

Nach diesem Menü fiel es der Jury, bestehend aus Helmuth Balser, Bernd Aldinger und Georg Heilmann, nicht schwer, Frank Scholz in den erstrebten Rang zu erheben. Ein Glück für Frank, daß die Menge des Löffeltrunks nicht Qualität des Prüfungsmenus entsprechen muß.

Eine Rüge muß Frank allerdings verkraften: Schade, daß er nicht schon viel früher den Weg in unsere Bruderschaft gesucht hat!

*GmC Herbert Birle*





## Gemeinsames 40jähriges Gründungs-Jubiläum der Chuchi Alt Arnsberg und der Handwerker-Chuchi aus Arnsberg-Neheim



➔ Mit Freude und Genuss fanden sich die Mitglieder der Chuchi Alt Arnsberg und der Handwerker-Chuchi aus Arnsberg-Neheim endlich einmal wieder zu gemeinsamem Tun am 19./20. November 2016 zusammen.

Es galt, das 40jährige Gründungs-Jubiläum im „Hotel Gasthof Schüttele“ in Schmallenberg-Oberkirchen zu feiern. Gemeinsam mit unserem Landeskanzler, den Gattinnen und einigen für das Clubleben wesentlichen Damen und Herren haben wir an festlich gedeckten Tischen im prächtigen Ambiente des sauerländischen Hotels gefeiert. Die Festreden des Landeskanzlers Holger Tietz, der Chuchileiter

Hans-Werner Neumann und Karl-Jochen Otto wurden beifallsreich gehört und vor allem lauschte man den wohlgesetzten Worten der wie immer blumenreich beredten Erzählungen des Gründungsmitglieds Walter May.

Während die Gänge des ausgezeichneten Menus wohltemperiert bereitgestellt wurden, lockerten Döneskes und Geschichtchen aus der Vergangenheit den Rahmen bis zur Mitternacht, um dann die Sektgläser am wirklichen Jahrestag, dem 20.11. klingen zu lassen. Von den beiden verschwisterten Chuchinen blieb der Entschluß, sich künftig wieder öfter gemeinsam kulinarisch auszutauschen.



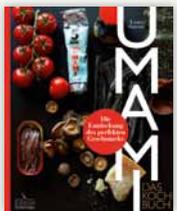
## Liebe Brüder der Kochkunst,

Geschmack und Aromen sind diesmal Thema. Hierzu sind in letzter Zeit einige interessante Titel erschienen, die ich Ihnen gerne vorstelle und die sicher Ihr Interesse finden. – Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen Helmut Weber



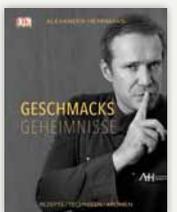
Joan, Josep & Jordi Roca: *El Celler de Can Roca – DAS BUCH*. 466 S., Edition Fackelträger, 99 EURO  
Die drei Roca-Brüder Joan, Josep und Jordi Roca sind Helden der Sternegastronomie.

Ihr Restaurant "El Celler de Can Roca" wurde 2015 erneut zum besten Restaurant der Welt gekürt. Ihre Küche ist tief verwurzelt in ihrer Heimat Katalonien. Ihre avantgardistische Art Küche, Wissenschaft und Technik zu verbinden, lässt sie Geschichten erzählen, die einen völlig neuen Zusammenhang zwischen Essen und Erinnerung schaffen. Dieses Buch gewährt einen tiefen Einblick in ihre Arbeit und feiert mit über 100 Rezepten ihre Genialität.



Laura Santtini: *Umami – Das Kochbuch – Die Entdeckung des perfekten Geschmacks*, 176 S., Edition Fackelträger, 25 EURO  
Umami bedeutet ein Maximum an Aroma, obwohl es gleichzeitig der bisher am

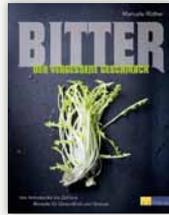
wenigsten erforschte unserer fünf Geschmacksinne ist. Dabei liegt er uns noch lange auf der Zunge, auch nachdem süß, salzig, sauer und bitter längst verflogen sind. – Umami ist das i-Tüpfelchen, das uns in unbeschreibliches Entzücken versetzt. Die komplexe Wissenschaft und Chemie dahinter ist in diesem Buch bewusst auf das Maß beschränkt, das Sie brauchen, um Umami zu Hause zu genießen und zu verstehen. Es hilft Ihnen dabei, Gerichte zu kreieren, die durch die Magie von Umami unerwartet köstlicher werden.



Alexander Herrmann: *Meine Geschmacksgeheimnisse – Rezepte, Techniken, Aromen*, 240 S., Dorling Kindersley, 29,95 EURO

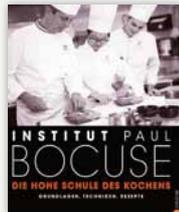
Wie sich besondere Geschmackserlebnisse kreieren

lassen, erklärt Sternekoch Alexander Herrmann in seinem neuen Buch. Holen Sie das Beste aus Ihren Gerichten heraus durch außergewöhnliche Aromakompositionen und spezielle Verarbeitung der Produkte. Grundlegende Basis-Rezepte zeigen Schritt für Schritt, was bei dem entscheidenden Geschmacksgeheimnis zu beachten ist. Welche Technik dahinter steckt und wie alles besonders aromatisch wird, macht Alexander Herrmann verständlich. 150 Rezepte zeigen, wie man Produkte richtig kombiniert und köstliche Speisen zaubert.



Manuela Rüther: *Bitter – Der vergessene Geschmack*. Von Artischocke bis Zichorie – Rezepte für Gesundheit und Genuss. 240 S., AT Verlag, 29,95 EURO

Bitter, dieser fast vergessene Geschmack, erlebt auf kulinarischem und gesundheitlichem Gebiet eine Renaissance. Während die Bitterstoffe aus unserem Kulturgemüse fast gänzlich herausgezüchtet wurden, bietet insbesondere der Süden Europas ein Füllhorn von Bittergemüsen und Zitrusfrüchten, und auch unsere heimischen Wald- und Wiesenkräuter stecken voller gesunder Bitterstoffe. Das Buch zeigt die unglaubliche Vielfalt an Nahrungsmitteln mit mehr oder weniger ausgeprägter Bitternote. Informative Texte erklären sensorische, kulinarische und kulturgeschichtliche Zusammenhänge.



Institut Paul Bocuse (Hg): *Die hohe Schule des Kochens – Grundlagen, Techniken, Rezepte*. 720 S., Christian Verlag. 98 EURO

Was ist das Besondere an der Spitzenküche? Sie wählt

die besten Zutaten und holt noch Besseres aus ihnen heraus. Wie das geht, können ambitionierte Kochanfänger und routinierte Hobbyköche von den Spitzenköchen des Institut Paul Bocuse lernen. Das neue Kochbuch beginnt mit Grundlagen wie Brühen, Saucen und Marinaden und führt Kochenthusiasten anhand leicht verständlicher Step-by-Step-Anleitungen hin zu anspruchsvollen Rezepten der Spitzenküche.



Cathrin Brandes: *Fermentieren ganz einfach selbst gemacht – Gesund leben und genießen mit Kimchi, Kombucha, Kefir & Co.* 256 S., Umschau Verlag, 29,95 EURO

Fermentieren ist derzeit

so angesagt wie nie zuvor. Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, Essig, Sauerteigbrot und vieles mehr können Sie auch zu Hause ganz einfach selbst machen. Deutschlands bekannteste Fermentier-Expertin, KrautBraut Cathrin Brandes, zeigt in 100 Rezepten wie es geht. Viele Tipps und Anregungen sorgen dabei für sicheres und gutes Gelingen. Auf den Punkt gebracht steckt hinter Fermentieren die natürliche Haltbarmachung von Lebensmitteln. Das macht sie bekömmlicher, stärkt das Immunsystem und hat gleichzeitig eine positive Wirkung auf die Darmflora.



Lisette Kreischer u. a.: *ALGEN Das große Kochbuch – Grüne Power aus dem Meer*. 192 S., Umschau Verlag, 24,95 EURO  
Das große Algen-Kochbuch mit dem gewissen grünen Etwas für die gesunde Ernährung!

Sie kommen aus dem Meer, stecken voller wichtiger Mineralien und Nährstoffe und passen wunderbar zum vegetarischen oder veganen Lifestyle. Algen sind "grüne Power" und sorgen für gesunde Abwechslung auf dem Speiseplan. Ob als leckere Suppe, alltagstaugliches Hauptgericht, Snack, Brotaufstrich oder Dessert erfüllt das Gemüse aus dem Meer auch alle Voraussetzungen einer umweltverträglichen und nachhaltigen Ernährung. Unschlagbare Argumente, die dieses Kochbuch schon jetzt zu einem unverzichtbaren Standardwerk zum Thema Algen machen.



Christian Bärtsch, Adrian Kessler: *Grillen, Heuschrecken & Co. – Kochen mit Insekten – Grundlagen, Rezepte und Hintergrundinformationen*. 160 S., AT Verlag, 29,95 EURO

Insekten sind ideale

Proteinlieferanten und haben auch kulinarisch einiges zu bieten. In 40 Rezepten zeigt dieses Buch die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten auf. Foodhistoriker Dominik Flammer ergründet, welche Insekten bei uns früher auf den Tisch kamen und wieso die Insektenküche in Europa nicht populärer geworden ist. Trendforscherin Hanni Rützler blickt in die Zukunft unserer Ernährung, Gastrokritiker Jürgen Dollase beschreibt, was bei seinem ersten Insektenmahl in seinem Kopf passiert ist und Sensoriker Patrick Zbinden ergründet die Verwendungsmöglichkeiten von Insekten in einer zeitgemässen Küche.



Ross Dobson: *Food + Beer. Das Beste zum Bier*. 240 S., Hölker Verlag, 24,95 EURO

Ob Pulled Pork, Tapas Wings oder Pfeffer-Krabben – eines haben alle 85 Gerichte in diesem Buch gemeinsam:

sie sind authentisch, international und schmecken perfekt zu einem kühlen Bier. Sehr unterhaltsam und mit jeder Menge Fachwissen schreibt Ross Dobson über die Historie und Bedeutung des Gebräus und gibt zwischendurch ganz persönliche Tipps zu seinen Lieblingsbieren aus aller Welt.



# Das Titelthema: Skrei, norwegischer Winterkabeljau

## Unser Rezeptvorschlag: Kabeljau mit Grünkohl und Zitronen-Beurre-blanc

Ein Rezept von *essen & trinken*

### Zutaten für 4 Portionen:

**Für die karamellisierten Kartoffeln und den Grünkohl:** 500 g Kartoffeln (klein, festkochend) | Salz | 700 g Grünkohl (frisch) | 50 g Schalotten | 2 El Mandelblättchen | 6 El Rapsöl | 30 g Butter | 2 TL Zucker (braun)

### Für die Zitronen-Beurre-Blanc:

50 g Schalotten | 140 g Butter (eiskalt; in ca. 1 cm großen Würfeln) | 3 El Wermut (trocken) | 150 ml Weißwein | 100 ml Gemüsefond | 2 El Zitronenschale (fein gerieben; Bio) | Salz | Pfeffer (weiß) | Zucker | 1 El Zitronensaft

**Für den Fisch:** 1 Sternanis | 1 TL Muskatblüte (Macis) | 1 TL Szechuan-Pfeffer | 5 Pfefferkörner (schwarz) | 1 TL Koriandersaat | Fleur de sel | 4 Kabeljaufilets (mit Haut, à 150 g) | 20 g Butter | 3 El Rapsöl

### Zubereitung:

1. Für die karamellisierten Kartoffeln die Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, ausdämpfen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Grünkohl putzen, waschen, gut ausdrücken und grob schneiden. Schalotten fein würfeln. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Alles beiseite stellen.
2. Für die Beurre blanc die Schalotten fein würfeln. 10 g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen, mit Wein und Fond auffüllen. Bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen lassen. Die Zitronenschale zugeben, Reduktion beiseitestellen. 10 Minuten ziehen lassen.

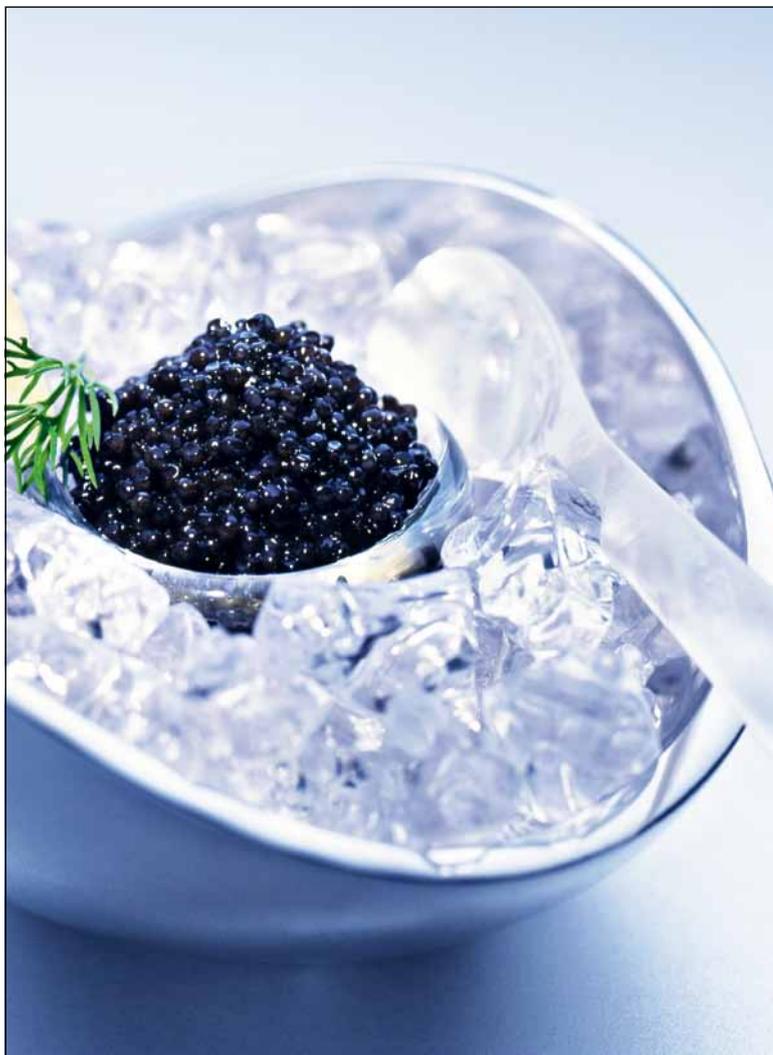
3. Inzwischen für die Gewürzmischung für den Fisch Sternanis, Muskatblüte, beide Pfeffersorten, Koriander und 1 TL Fleur de sel im Mörser zermahlen. Beiseite stellen.

4. Für die Zitronen-Beurre-blanc die Reduktion durch ein feines Sieb gießen und gut ausdrücken. Reduktion aufkochen, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft würzen. Die restlichen kalten Butterstückchen nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren (dabei darf die Sauce nicht mehr kochen). Sauce bei milder Hitze warm halten.

5. Für die Kartoffeln 3 El Rapsöl und 10 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10 Minuten goldbraun braten. Nach 5 Minuten braunen Zucker zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Für den Grünkohl 3 El Rapsöl und 20 g Butter in großem flachem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Grünkohl zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 5-6 Minuten braten. Mandeln unterheben und mit 2-3 Prisen Piment, Salz und Pfeffer würzen.

7. Fischfilets rundum mit Gewürzmischung bestreuen. Butter und Rapsöl in großer beschichteter Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der Hautseite bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Fisch wenden, bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten fertig braten. Fisch mit Grünkohl, Kartoffeln und Zitronen-Beurre-blanc auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.



# NOCH APPETIT?

JFS ist Ihr Partner für steuerrechtliche Fragen, Wirtschaftsprüfung und Unternehmensberatung. Wir unterstützen Sie dabei, versteckte finanzielle Potenziale zu entfalten und erfolgreiche unternehmerische Perspektiven zu entwickeln. Mit dem Know-how einer großen Kanzlei und dem persönlichen Engagement eines inhabergeführten Unternehmens. Steuerberatung à la carte!

**JFS<sup>®</sup> GRUPPE**  
Steuerberatung  
Wirtschaftsprüfung  
Unternehmensberatung

Parkallee 5 · 28209 Bremen  
Telefon (0421) 33 58 20

Neuer Wall 80 · 20354 Hamburg  
Telefon (040) 226 35 52 90  
[www.jfsconsulting.de](http://www.jfsconsulting.de)



Assoziiert mit Maack & Company