

Andrea Berg

Meine Seelenküche

*Persönliche Rezepte und Geschichten
zum Wohlfühlen*

riva

Meine Seelenküche

Essen ist für mich nicht Nahrungsaufnahme! Nicht Mittel zum Zweck! Nicht nur Sattwerden! Essen ist viel mehr! Essen ist Genuss, ist Leidenschaft! Früher als Kind, da war es oft schwierig. Wir Kinder standen ja mehr so auf Nudeln mit Tomatensauce, Weißbrot mit Nutella oder Fischstäbchen mit Kartoffelpüree. Mit gesunden Sachen, wie etwa Gemüse oder Salat, konnte man mich jagen.

Das Schlimme war, dass wir in Krefeld einen Schrebergarten hatten. Dort hat mein Papa lauter gesunde Sachen angebaut. Salat, Tomaten, Bohnen, Karotten. Es wird noch schlimmer: Grünkohl, Spitzkohl und Wirsing.

Dieses gesunde Zeug gab es gefühlt jeden Tag! Grünkohl ließ sich noch steigern mit Karottengemüse und gebratener Blutwurst! Und wir saßen in der Küche auf der Eckbank, und Papa sagte: »Der Teller wird leer gemacht!« Oje, bäh! All dieses Gemüse durcheinander ist bis heute nicht mein Fall! Zu allem Übel wurde das Zeug ja nicht nur in der jeweiligen Saison geerntet und verspeist, sondern, nein, es kommt noch schlimmer, es wurde portionsweise eingefroren, und es passierte, dass es zu jeder Jahreszeit unerwartet auf dem Teller vor mir landete. Ich weiß es noch genau. Grauslig!

Wenn mein Papa aber im Dienst war, durf-

ten wir uns was wünschen. Klar, dann gab es Spaghetti, Frikadellen, Fischstäbchen, Pommes, Kartoffeln mit Fleischsauce oder auch Kartoffeln mit Frikadellen, Hühnerfrikassee mit Reis oder Kartoffelpüree mit Spiegelei. Rindfleischsuppe mit Markbällchen, ja, das mochte ich auch gerne. Ich habe aber immer jede Menge Maggi auf mein Brötchen geträufelt und dann das Brötchen in die Suppe gestippt. Mein Papa meinte, bäh, das kann doch nicht schmecken, aber ich fand's geil!

Samstags wurde immer Eintopf gekocht, also Erbsen-, Bohnen- oder Linsensuppe. Auch hier immer ein Riesentopf und der Rest ab in die Gefriertruhe! Das mochte ich eigentlich auch ganz gerne, besonders wenn richtig viele Würstchen, Wiener oder geräucherter Mettwürstchen, drin waren. Das Ganze wurde jedoch regelmäßig mit meinem »Maggibrötchen« abgerundet.

Sonntags gab es immer erst mal eine schöne Rindfleischsuppe mit Markbällchen, danach Braten mit Sauce, Kartoffeln und Gemüse und je nach Jahreszeit Erbsen mit Möhrchen, Blumenkohl, Kohlrabi oder auch Rosenkohl.

Den frischen grünen Salat aus dem Schrebergarten mochte ich nur dann, wenn das Dressing aus Sahne, Zitronensaft und Zucker bestand.





Die Früchte für die Quarkspeise (Sahnequark mit Zucker und Fruchtsaft verrührt) zum Nachtisch stammten natürlich auch aus dem Garten. Es waren Erdbeeren, Kirschen, Äpfel, Rhabarber, Johannisbeeren und Stachelbeeren. Das war sehr lecker. Das Obst wurde mit viel Zucker eingekocht und in Einmachgläsern im Kellerregal aufbewahrt. Auch leckere Marmelade und Apfelmus machte mein Mütterlein selbst.

Ein »Schatz« aus Kartoffeln

Alles lagerte in der »Schatzkammer« im Keller. Auch die Kartoffeln wurden hier in einer großen Kiste aus Holzlatten aufbewahrt. In Krefeld gab es zu jeder Mahlzeit Kartoffeln. Als Salzkartoffeln zu Fleisch, Sauce und Gemüse, als Pellkartoffeln zum Fisch am Freitag oder für den Kartoffelsalat, als Kartoffelpüree zum Blubb-Spinat mit Spiegelei oder zu Sauerkraut und Kassler. Aus Kartoffeln kann man aber auch was richtig Leckeres machen. Ja, Pommes zum Beispiel oder Reibekuchen, oh ja Reibekuchen. Das war ein Fest. Da wurde Omas alte Mühle am Küchentisch befestigt, und Zwiebeln und Kartoffeln wurden gerieben. Das ging ganz schön in die Arme, und der Zwiebelsaft trieb einem die Tränen in die Augen. Aber Reibekuchen mit dick Zuckerrübenkraut drauf – saulecker!

Was gab's, wenn Gäste kamen? Ja, na klar, auch bei uns gab es einen Igel aus Mett. Die

Stacheln bauten wir aus halben Zwiebelringen, Augen aus schwarzen Oliven, und die Schnurrhaare – ja, unser Mettigel hatte Schnurrhaare – waren aus Salzstangen. Ein weiterer Igel wurde aus aufgespießten Käsewürfeln und Trauben gebaut. Dann natürlich Kartoffelsalat mit Fleischwurststückchen drin und Gürkchen und Silberzwiebeln. Halbierte, hart gekochte Eier bekamen ein Häubchen aus Mayonnaise. Spargel aus dem Glas wurde in Scheiben von gekochtem Schinken eingepackt, daneben lagen kleine selbst gemachte Minifrikadellen, von denen viele allerdings schon kurz nach dem Braten auf rätselhafte Weise verschwanden. Dazu aufgeschnittenes Baguette, und auf dem Herd blubberte eine schöne deftige Gulaschsuppe. Auf der Anrichte daneben baute meine Mama Türme aus Suppentassen, Besteck, Tellern und Servietten. So entstand in unserer Küche ein richtig schönes Partybüfett. Das war dort sehr gesellig, und die Grüppchen blieben oft in der Küche hängen und quatschten sich hier fest.

Heute esse ich dagegen sehr bewusst, meistens! Ich denke, der gesunde Mittelweg ist der richtige. Wenn ich zu Hause bin, habe ich natürlich den entscheidenden Vorteil, dass es in unseren Küchen beinahe alles gibt, was man sich wünschen kann. Marko und Richard verstehen es wunderbar, für mich leichte, kohlenhydratfreie Gerichte zu zaubern, die mich schlank und fit halten, aber

trotzdem glücklich machen.

Fischfilet auf Fenchelgemüse oder mein geliebter Lachs mit Blattspinat! Salat von Wildkräutern mit gebackenem Ziegenkäse oder Putenröllchen! Lauter leckere Sachen kommen da auf den Tisch.

Wenn die Versuchung kommt ...

Wenn man aber mal so richtig Lust auf Sünde hat, dann muss man der Versuchung nachgeben, und zwar ganz bewusst. Es gibt so ein paar Dinge, die ich mir niemals nehmen lasse. Am nächsten oder übernächsten Tag übe ich mich dann eben wieder in Disziplin.

Wo ich schwach werde? Oje, da gibt's eine Menge Sachen! Österreich und Bayern, das sind für mich deshalb auch ziemlich ungünstige Tourplätze.

Okay, jetzt ganz ehrlich. Ich liebe Schweinekrustenbraten mit Kartoffelknödeln – so richtig in viel Sauce geknatscht, Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat, Knoblauchsuppe oder unser Sonntagabend-Tatort-Spezial: Spaghetti mit Käse-Sahne-Sauce. Dazu Kamin an und ein schönes Gläschen Rotwein. Wer der Mörder ist, nun, das verschlafen wir meistens beide. Ist aber doch auch gar nicht so wichtig.

Und bei unserem Italiener? Lasagne oder Pizza mit Champions, Zwiebeln, Schinken und Knoblauch. Ehrlich währt am längsten!

Bevor ich wieder losziehe in die große weite Welt, brauche ich zum Abschied noch

mal so richtig was für die Seele. Mein Schwiegermütterlein kann mir den Abschied so richtig schwer machen mit ihren leckeren Maultaschen in der Brühe oder mit einer schönen deftigen Nudelsuppe, mit Maultaschen geröstet mit Zwiebeln und Ei oder Fleischkäse mit Bratkartoffeln und Spiegelei!!!

Es gibt so Momente, da hilft einfach gar nichts mehr. Wenn mich beispielsweise zwei Tage vor Tourstart oder einem wichtigen Studiotermin eine fiese Erkältung heimsucht. Wenn ich nur noch krächze und mich hundelend fühle, dann helfen nur noch ganz viel Liebe und Mamas Hühnersuppe. Wenn ich von unterwegs anrufe und erzähle, dass es mir nicht gut geht, dann sagt mein Mütterlein: »Komm mal schnell nach Hause, Mädchen! Ich koche ein Suppenhuhn. Dann pack ich dich ins Bett, bringe dir eine schöne heiße Brühe, und morgen sieht die Welt schon wieder ganz anders aus.« Und genau so kommt es dann auch. Unter meiner Decke, dick eingepackt in meinen Kuschelschlafanzug, mein liebes Mütterlein auf der Bettkante und die Hände um eine Tasse dampfende Hühnerbrühe gelegt.

Ach, was soll mir schon Böses widerfahren!

*Mein
Mutterlein*

» Rezepte zum
Schlankbleiben gibt es
einige. Ich schwöre
vor allem auf Bewegung
und frische Luft.
Das hält schlank und
tut meiner Laune gut. «



Schnelle Küche und Tourgeschichten







Zwiebelsuppe

mit Käse überbacken

- 1** Das Backrohr auf 200 °C vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln dazugeben und darin leicht bräunen lassen.
- 2** Den fein gehackten Knoblauch zufügen und kurz mit andünsten. Dabei ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren. Das Mehl darüberstäuben, umrühren, mit dem Weißwein aufgießen und diesen um die Hälfte einkochen lassen.
- 3** Mit der Brühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Suppe etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr köcheln lassen. Inzwischen die Weißbrotscheiben toasten.
- 4** Die Zwiebelsuppe pikant abschmecken und in 4 vorgewärmte Suppentassen füllen. Mit je 1 Weißbrotscheibe belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Backrohr so lange überbacken, bis der Käse eine leicht bräunliche Farbe bekommen hat.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zwiebeln
2 EL Butter
1 Knoblauchzehe
1 EL Mehl
100 ml trockener Weißwein
1 l Rinder- oder Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
½ TL Thymian, getrocknet
4 Scheiben Weißbrot
100 g geriebener Käse wie
Comté, Emmentaler
oder Greyerzer

» In meinem Lieblingshotel in Berlin gibt es die ganze Nacht Zwiebelsuppe mit Käse überbacken. Da knistert ein Feuer im Kamin an der Bar, und ich sitze da mit meiner Crew. «

Chili con Carne

- 1** Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Peperoni und die Paprikaschoten putzen, waschen und in Würfel schneiden.
- 2** Das Sonnenblumenöl in einem hohen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin unter ständigem Rühren bei starker Hitze anbraten. Salz, Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Paprika dazugeben und mit anbraten.
- 3** Tomatenmark dazugeben, unterrühren und kurz mit anbraten. Die passierten Tomaten, Kidneybohnen und die klein gehackte Blockschokolade dazugeben.
- 4** Mit der Brühe aufgießen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver kräftig würzen. Das Ganze gut durchrühren und bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 15 bis 20 Minuten garen. Bei Bedarf Wasser oder Fleischbrühe hinzufügen und ab und zu umrühren. Zum Schluss pikant abschmecken.

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Peperoni
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
2 EL Sonnenblumenöl
800 g Hackfleisch
Salz
1 EL Tomatenmark
750 ml passierte Tomaten
250 g Kidneybohnen
50 g Blockschokolade
300 ml Fleischbrühe
Cayennepfeffer
Kreuzkümmel
Chilipulver

»» Manchmal war ich in einem Ferienappartement untergebracht. Dann habe ich nach der Show, während die Jungs die Anlage im LKW verstaut haben, für alle gekocht. ««





Baguette *mit* selbst gemachter Aioli

- 1** Den Knoblauch abziehen, halbieren, den Keimling entfernen und etwas Salz über die Knoblauchzehen geben. Dann durch eine Knoblauchpresse drücken.
- 2** Die Eigelbe in einem hohen Gefäß mindestens 2 Minuten mit einem Mixer aufschlagen. Den Weißweinessig hinzugeben und kurz weiter schlagen.
- 3** Nun das Sonnenblumenöl ganz langsam (!) in einem sehr dünnen Strahl eingießen, währenddessen den Mixer weiterlaufen lassen. Wichtig ist, dass das Öl sich direkt mit den Eiern verbindet, daher unbedingt aufpassen, dass es eingearbeitet ist, bevor nachgegossen wird.
- 4** Wenn das Ganze zu Mayonnaise gerührt ist, den Senf und den Knoblauch unterrühren. Ganz zum Schluss das heiße Wasser hinzugeben und die Aioli mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker pikant abschmecken. Dazu passt am besten Baguette oder Ciabattabrot.

Zutaten für 4 Personen:

6 Knoblauchzehen
Salz
3 Eigelbe
1 EL Weißweinessig
200 ml Sonnenblumenöl
1 TL Senf
1 EL heißes Wasser
Pfeffer aus der Mühle
Zucker
Baguette oder Ciabattabrot

» ... im Koffer transportiert,
nach der Show verputzt ... «

Spaghetti

mit Käse-Sahne-Sauce

- 1** Die Sahne mit dem Weißwein in einem Topf langsam erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und aufkochen lassen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen.
- 2** Den Käse in kleine Streifen schneiden oder grob raspeln. Käse mit Knoblauch in die Weißwein-Sahne-Mischung geben und den Käse darin langsam bei geringer Hitze auflösen. Dabei hin und wieder mit einem Schneebesen umrühren.
- 3** Die Sauce auf die richtige Konsistenz einköcheln lassen. Aber Vorsicht: Die Sauce darf nicht kochen, sonst flockt der Käse aus, und die Sauce ist dahin. Sobald der Käse schön geschmolzen ist, noch ein bisschen köcheln lassen und dann mit einem Mixstab pürieren. Zum Schluss die Sauce pikant abschmecken.
- 4** Spaghetti anrichten und mit der Sauce übergießen, dazu ein schönes Gläschen Rotwein ...

Zutaten für 4 Personen:

200 ml Sahne
25 ml Weißwein
Salz
Pfeffer aus der Mühle
gemahlene Muskatnuss
4 Knoblauchzehen
500 g Spaghetti
200 g Käse wie Bergkäse,
Emmentaler, Gouda,
Edelpilzkäse usw.







Garnelen

in Knoblauch

- 1** Die Garnelen auftauen lassen, die Schale (außer dem Schwanzende) entfernen, den Darm entfernen, Garnelen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 2** Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Tomate überbrühen, abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
- 3** Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Die Garnelen dazugeben und leicht salzen. Weißwein und Sahne dazugießen und aufkochen lassen.
- 4** Die Tomatenwürfel dazugeben und das Ganze einige Minuten garen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und wenig Cayennepfeffer pikant abschmecken. Zum Schluss mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Zutaten für 4 Personen:

20 Riesengarnelen
2 Schalotten
6 Knoblauchzehen
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
1 Tomate
2 EL Olivenöl
Salz
60 ml Weißwein
100 ml Sahne
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zitronensaft
Cayennepfeffer
2 EL gehackte
Petersilie

» Als Lena etwa acht Monate war, saß sie schon im Kinderstühlchen mit uns am Tisch und hatte keine Lust mehr auf Breigläschen. Sie hat dann immer das probiert, was wir Großen gegessen haben. Auf Mallorca liebte sie vor allem die Knoblauchgarnelen ... «

Jagdwurst-Jägerschnitzel mit Tomatensauce

- 1** Für die Tomatensauce die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
- 2** Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die Tomaten dazugeben und mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Oregano und Basilikum würzen. Die Sauce etwa 30 Minuten gut durchkochen lassen, mit einem Mixer pürieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzig abschmecken.
- 3** Inzwischen die Jagdwurstscheiben salzen und pfeffern. Anschließend erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und abschließend mit Semmelbröseln panieren. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen und bei mittlerer Hitze die Jägerschnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.
- 4** Die Jägerschnitzel mit der Tomatensauce anrichten. Dazu gibt es klassisch Nudeln.

Zutaten für 4 Personen:

Tomatensauce

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten
1 EL Sonnenblumenöl
250 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Thymian
1 TL Majoran
1 TL Oregano
1 TL Basilikum
Zucker

Schnitzel:

8 Jagdwurstscheiben, etwa
1 Zentimeter dick
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Mehl
2 Eier
Semmelbrösel zum Panieren
2–3 EL Butterschmalz oder
Sonnenblumenöl

Soljanka

mit Sauerrahm

- 1** Das Suppengrün waschen, putzen und klein schneiden. In einen Suppentopf bis zu 750 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) geben, Suppengrün zufügen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und bei mittlerer Hitzezufuhr köcheln lassen.
- 2** Salami und Würstchen in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Cornichons in Stücke schneiden. Würstchen und Zwiebeln in etwas Butter anbraten und zusammen mit den Cornichons in die Brühe geben.
- 3** Inzwischen die Tomaten waschen, Strünke entfernen und Tomaten klein schneiden. Tomatenmark und klein geschnittene Tomaten hinzufügen. Das Lorbeerblatt dazugeben und alles eine gute Stunde köcheln lassen.
- 4** Zum Schluss mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzig abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen und anrichten. Dazu neben Brot auch Sauerrahm reichen.

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Suppengrün
Salz
Pfeffer aus der Mühle
½ TL Paprikapulver
200 g Salami
200 g Wiener Würstchen
2 Zwiebeln
8 Cornichons
1 EL Butter
3 Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
200 g Sauerrahm

