

# Kleiner Geldbeutel, köstliches Mahl

Mit 25 Euro im Geldbeutel auf dem Wochenmarkt Zutaten für ein Zwei-Gänge-Menü für eine vierköpfige Familie einkaufen – ist das möglich? Die LZ hat mit Unterstützung von Nachwuchsköchen des Detmolder Felix-Fechenbach-Berufskollegs den Test gemacht.

Michaela Weiße

**Kreis Lippe.** Während die Markthändler zu Corona-Zeiten mit dem Verkauf an der frischen Luft punkten konnten, haben es die Beschicker der Wochenmärkte aktuell wieder schwerer, ihre Waren an den Mann oder die Frau zu bringen. Die Inflation macht sich im Geldbeutel vieler Menschen bemerkbar, weswegen einige Kunden Obst, Gemüse & Co. aus dem meist günstigeren Discounter bevorzugen. Doch muss ein Menü mit Zutaten vom Wochenmarkt wirklich teuer sein oder lässt sich auch mit kleinem Budget ein leckeres Gericht auf den Teller zaubern? Wie weit man mit 25 Euro kommt, um für eine vierköpfige Familie eine Vor- und Hauptspeise zuzubereiten, hat die LZ getestet.

Küchenmeister Arnaud Brun, Fachlehrer am Detmolder Felix-Fechenbach-Berufskolleg,

## Dekorieren: Das Auge isst mit

und zwei seiner Schüler, Vivien Steinmair und Jason Kröker, haben das Experiment gewagt. Einen Tag zuvor machten sie sich bereits Gedanken, welches Menü sie auf den Tisch bringen möchten. Fisch mit Kartoffeln und Gemüse – so der grobe Plan. Auf dem Blomberger Wochenmarkt angekommen, der Anfang des Jahres mit einem neuen Konzept Wiedereröffnung feierte (die LZ berichtete), beginnt schon am ersten Stand das große Rechnen.

Der Fisch verschlingt direkt den Großteil des Budgets. Für knapp 600 Gramm Skrei filet wandern 16,27 Euro über die Theke. „Skrei ist ein norwegischer Kabeljau. Er hat von Januar bis April Saison, deshalb nennt man ihn auch Winterkabeljau“, erklärt Brun. Ein Vorteil: Gräten hat das Filet nicht.

Mit einem Rest-Guthaben von 8,73 Euro geht es weiter an den Obst- und Gemüsestand. Von der Spargelsuppe haben sich der Küchenmeister und die beiden Kochauszubildenden im dritten Lehrjahr gedanklich bereits verabschiedet. Das würde das Budget sprengen. Also muss eine Al-

ternative her. „Wir könnten Blumenkohl nehmen“, schlägt die 20-Jährige vor. Und das Gute auf dem Wochenmarkt ist, dass unter Umständen am Preis noch etwas zu machen ist. So lässt Mehtan Agcan ein wenig mit sich handeln und für 6,20 Euro landen schließlich ein Blumenkohl, ein Kilo Kartoffeln und ein Bund Suppengemüse in der Einkaufstasche.

Zu guter Letzt nehmen die Köche auch noch ein Baguettebrötchen vom Bäckerwagen für 1,10 Euro mit. Damit sind die finanziellen Mittel erschöpft. Übrig bleiben 1,43 Euro. Zutaten, die für dieses Menü in nur geringen Mengen benötigt werden und die meisten Menschen ohnehin vorrätig haben, wie etwa Butter, Mehl, Öl, Milch, Zucker und Gewürze, werden nicht mit einberechnet. In der Küche im Felix-Fechenbach-Berufskolleg angekommen, machen sich die Nachwuchsköche an die Arbeit. Ihr Lehrer schaut ihnen dabei über die Schulter und gibt hier und da einige Tipps.

**Zutaten Vorspeise:** Für die Blumenkohlsuppe werden ein Kopf Blumenkohl, eine kleine Zwiebel, ein Baguettebrötchen, 150 Gramm Butter, 50 Milliliter Olivenöl, 200 Milliliter Kochsahne, 800 Milliliter Gemüsebrühe, eine Zitrone, Salz und Pfeffer, Zucker und Muskatnuss benötigt.

**Zubereitung Blumenkohlsuppe:** Vivien, die ihre Ausbildung im Detmolder Hof macht, beginnt damit, den Blumenkohl zu waschen. Dann holt sie eine feine Reibe und reibt die obere Schicht des Blumenkohls in eine Schüssel. Die stellt sie zunächst zur Seite und schneidet dann den restlichen Blumenkohl klein. Zudem wird eine Zwiebel in grobe Würfel geschnitten. Danach schwitzt sie die Zwiebel und den Blumenkohl mit 100 Gramm Butter an, gießt sodann die Brühe auf und lässt das Ganze 20 Minuten kochen.

Währenddessen schneidet Jason, der seine Ausbildung im Landhaus Begatal in Dörentrup macht, das Baguettebrötchen in sehr dünne Scheiben. Diese verteilt er auf einem Blech und bestreicht sie mit Olivenöl und salzt sie leicht. Bei 160 Grad (Umluft) backen diese nun für zehn Minuten im Ofen.

Die restliche Butter lassen die Auszubildenden in einem Topf abzubrauen und geben sie zu dem geriebenen Blumen-



Kochmeister Arnaud Brun, Fachlehrer am Felix-Fechenbach-Berufskolleg in Detmold, kauft gemeinsam mit seinen Schülern Jason Kröker und Vivien Steinmair auf dem Blomberger Wochenmarkt die Zutaten für das Menü ein. Am Obst- und Gemüsestand von Mehtan Agcan können sie sogar den Preis etwas verhandeln.

Fotos: Michaela Weiße



Das Auge isst bekanntlich mit: Mit etwas Olivenöl wird die Suppe zum Hingucker.



Möhren bringen nicht nur Farbe ins Spiel, auferrollt wirken sie als Dekoration gleich noch viel schöner.

kohl. Anschließend schmecken sie diese Mischung mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenzesten – das sind feine Streifen der Schale – ab. Dann wird die Suppe püriert, durchgeseiht und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskat abgeschmeckt sowie mit Sahne verfeinert.

**Anrichten der Suppe:** Und schon geht es ans Servieren. Dazu wird etwas von der Blumenkohl-Mischung in der Mitte des Tellers platziert. Damit es schöner aussieht, verwenden die Nachwuchsköche zum Formen einen Ring. Auf den Blumenkohl werden die Baguettescheiben drapiert. Nachdem Vivien den Teller mit Suppe aufgegös-

sen hat, garniert sie die Vorspeise noch mit etwas Olivenöl. Dafür träufelt sie mit einer Spritzflasche ein paar Tropfen in die Suppe. So wird das Gericht zu einem richtigen Hingucker – das Auge isst ja bekanntlich mit.

**Zutaten Hauptgericht:** Für das Hauptgericht – Kabeljau mit Kartoffel-Kruste, Marktgemüse und Kartoffelpüree – werden benötigt: 600 Gramm Skrei filet (Winterkabeljau), ein Kilo mehliges Kartoffeln, ein Bund Suppengemüse, 200 Gramm Butter, 150 Milliliter Milch, etwas neutrales Öl, Salz und Pfeffer, Muskat und etwas Mehl.

**Zubereitung Kabeljau mit Kartoffelkruste, Marktgemüse**

**und Kartoffelpüree:** Zunächst werden die Kartoffeln geschält und – bis auf zwei Kartoffeln, die zur Seite gelegt werden – geschnitten und dann in einem Topf mit Salzwasser für etwa 30 Minuten gekocht.

Jason und Vivien waschen und schälen das Suppengemüse und schneiden es in circa ein Zentimeter große Würfel. Das Gemüse wird in gesalzenem Wasser etwa fünf Minuten gekocht. Mit einer Pinzette zieht der 19-Jährige die Haut vom Skrei filet und teilt den Fisch in vier gleichgroße Stücke. Die zwei übrig gebliebenen Kartoffeln schneidet er in sehr dünne Scheiben. Diese legt er im Schuppenmuster angeordnet auf das leicht mehlierte Skrei filet. In einer Pfanne mit etwas Öl wird der Fisch von beiden Seiten einmal scharf angebraten und dann zunächst zur Seite gestellt.

Währenddessen drückt Vivien die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse und rührt sie mit 100 Gramm weicher Butter und 150 Milliliter glatter Milch. Das fertige Püree schmeckt sie noch mit Salz und Muskat ab.

Während der Kabeljau im Ofen für fünf bis zehn Minuten

bei 160 Grad (Umluft) nachgärt, wird das Gemüse mit der restlichen Butter noch einmal durch eine Pfanne gezogen und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

**Dekorieren der Teller:** Die beiden Auszubildenden richten jeweils einen Teller an und zeigen, dass man dabei ganz unterschiedlich vorgehen und seiner Kreativität freien Lauf lassen kann. Während der Blomberger das Kartoffelpüree mit einem Löffel über den Teller streicht und darauf das Gemüse platziert, benutzt die Bad Salzflurlerin einen Spritzbeutel und formt kleine Püree-Türmchen zwischen denen sie das Gemüse drapiert.

Dünne Möhrenstreifen bringen nicht nur Farbe ins Spiel, auferrollt wirken sie als Dekoration gleich noch viel schöner. Die angehenden Köche zeigen, dass es mit wenigen Handgriffen möglich ist, das Essen auch optisch schön anzurichten. Ein Gericht muss also nicht immer teuer sein, um edel auszusehen – und natürlich gut zu schmecken.

Kontakt zur Autorin per E-Mail an [mweisse@lz.de](mailto:mweisse@lz.de)



Jason Kröker aus Blomberg entfernt mit der Pinzette die Haut vom Skrei filet.

## Die Besten ihres Fachs

Vivien Steinmair (20) aus Bad Salzflur und Jason Kröker (19) aus Blomberg sind im dritten Lehrjahr ihrer Kochausbildung. Dass die beiden Nachwuchsköche etwas von ihrem Handwerk verstehen, haben sie jüngst bei der lippeischen Meisterschaft im Gastgewerbe bewiesen (die LZ berichtete). Vivien konnte den Wettbewerb, den der Deutsche Hotel- und Gaststättenverband (Dehoga) Lippe in Zusammenarbeit mit dem Köcheclub Lippe und dem Felix-Fechenbach-Berufskolleg veranstaltet, für sich entscheiden. Dicht gefolgt von Jason, der den zweiten Platz belegte.

Außerdem sind die beiden Koch-Azubis nun auch für den Rudolf Achenbach-Preis nominiert. In diesem Bundesjugendwettbewerb des Verbandes der Köche Deutschlands (VKD) nehmen die besten jungen Köche und Köchinnen im letzten Ausbildungsjahr teil. Vivien Steinmair und Jason Kröker treten am 13. April gegen vier Mitbewerber aus Nordrhein-Westfalen in dem Wettbewerb auf Landesebene an. Der Gewinner qualifiziert sich für den Bundesentscheid in Frankfurt und hat damit die Chance, Deutschlands bester Nachwuchskoch zu werden. (miw)



Vivien Steinmair aus Bad Salzflur richtet die Hauptspeise kreativ auf dem Teller an.