

# »Mit Gemüse kochen ist Forschungsarbeit«

Die Spitzenköche Michael Hoffmann vom Margaux und Stephan Hentschel vom Cookies Cream über die Perspektiven einer **VEGETARISCHEN HAUTE CUISINE**

Interview **Felix Denk & Kai Röger**  
Fotos **Nick Ash**

Michael Hoffmann gehört zu den besten und kreativsten Köchen Deutschlands. Er leitet das Restaurant Margaux (1 Michelin-Stern, 17 Punkte Gault Millau) und bietet dort mit einer »Voyage de Legumes« ein Menü ohne Fleisch an ▶

**H**err Hoffmann, leiden Sie als Sternekoch, der ein vegetarisches Menü anbietet, eigentlich darunter, dass man bei vegetarischen Gerichten immer an Seitan-Würste, Tofu-Burger oder Soja-Gyros denkt? *Hoffmann:* Ach, ich weiß gar nicht, was es da so genau gibt. Obwohl wir ein vegetarisches Menü haben, verbiete ich mir, das vegetarisch zu nennen. Das Wort ist immer noch negativ besetzt. Als wir vor vielen Jahren damit angefangen haben, uns intensiv mit Gemüse zu beschäftigen, hatte das viele Gründe. Unter anderem, weil viele Vegetarier und Veganer zu uns gekommen sind, denen ich mehr als Pasta und Risotto bieten wollte. Wenn man die Bedürfnisse der Gäste ernst nimmt, dann muss man sich da was überlegen. Und da wir das Glück haben, einen eigenen Gärtner zu haben, der viele Gemüsesorten hat, die es nicht auf dem Markt gibt, habe ich ange-

fangen, mir Gedanken für ein Gemüsemenü zu machen.

*Hentschel:* Als wir das Cookies Cream vor zwei Jahren eröffnet haben, wollten auch das nicht als vegetarisches Restaurant kommunizieren. Auch nicht mit dem Namen, da ist man schnell in einer Nische. Es gibt bei uns auch keine Pasta und keinen Tofu. Cookie, unser Chef, ist seit 25 Jahren Vegetarier und wollte einfach mal anders essen gehen. Unsere Gäste sind zu 80 Prozent Fleischesser, brauchen aber nicht jeden Abend 200 Gramm Rumpsteak, um satt zu werden.

**Wie vermitteln Sie Ihren Gästen die fleischlose Küche ohne Substitutionsvokabular wie Sellerieschnitzel oder Steak von der Roten Bete?** *Hoffmann:* Ich würde nie etwas nennen, wo man einen Bezug zu Fleisch oder Fisch hat. Auf unserer Karte steht beispielsweise Sellerie/Schnittlauch als Überschrift. Darunter steht dann die

Zuordnung, was es genau ist. In diesem Fall Selleriecreme, Selleriegnocchi und glasierter Stangensellerie mit Schnittlauch und Mandelöl. Ich denke, das ist nicht so schwer zu vermitteln.

**Gibt es im Cookies Cream Sellerieschnitzel?** *Hentschel:* Höchstens zum Personalessen. Wir sind relativ junge Köche und testen viel, mit Spaß und Ehrgeiz an der eigenen Entwicklung. Wir arbeiten sehr produktbezogen und machen viel mit Gewürzen und Kräutern. Oft haben wir drei Komponenten auf dem Teller.

**Normal läuft ein Menü ja auf den Fleischgang zu, in der Regel rotes Fleisch, ein klassischer Rotweingang. Wie schwierig ist es, eine Dramaturgie in eine Speisenfolge ohne Fleisch zu bekommen?** *Hoffmann:* Das ist auf jeden Fall schwieriger als beim normalen Menü mit Fisch und Fleisch. Gerade wenn man weinbezogen arbeitet. Und zum Hauptgang möchten die mei- ▶





Ein Kunstwerk aus dem Margaux: Topinambur, auf Meersalz gegart mit einem Salat von Petersilienwurzel

sten Rotwein trinken. Wir bieten da Alternativen, etwa einen kräftigen Weißwein. Oder auch Rotwein. Das geht schon, man muss aber mehr nachdenken.

**Was wäre denn ein Rotweingang bei Ihnen?**

*Hoffmann:* Da ist die Sauce ausschlaggebend. Normalerweise kocht man mit Geflügelfonds, Krustentierfonds, Kalbsfond und so weiter. Wir haben eine Palette von zehn Gemüsefonds entwickelt. Artischocken-Fonds, Gemüse-Fond zur Winterversion oder zur

Sommerversion. Dann gibt es orientalische Kräuterfonds, im Winter wenn es gar nichts Frisches gibt, macht man viel mit Gewürzen, das ist fast wie ein Tee, oder verwendet entsaftetes Gemüse. Zum Rotweingang braucht man entweder eine Sauce, in der viele geröstete Gemüse sind, die Kraft von der Röstung bekommen, oder aber was für uns typisch ist, eine Rotwein-Rübenjus. Da schmeckt keiner, ob da Fleisch drin ist oder nicht. Das Ding dauert zwei Tage. Da werden Rote Bete mit

ein bisschen Kümmel, Lorbeer, Wasser und Himbeersig aufgesetzt und zwei Tage stehen gelassen, so dass das Wasser verdunstet. Nebenher gibt es einen Topf mit roten Zwiebeln und da kommt Rotwein drauf. Das Ganze braucht zwei Tage zum Verdunsten. Es darf aber nicht kochen. Nach zwei Tagen wird alles gemischt und richtig durchgepresst, damit der letzte Saft rausgeht. Dann wird es eingekocht, da brauche ich noch nicht mal irgendwelche Hilfsmittel, um das zu binden. Dafür sorgen die Zwiebeln. Wenn man das probiert, schmeckt das wie eine Rotweinsauce zum Reh. Momentan haben wir im Menü auf Holzkohle gegarten Lauch und dazu gibt es gebratene Morcheln. Sie haben das starke Holzkohle-Aroma im Lauch, und die gebratenen Morcheln, in einem Artischocken-Fonds glasiert. Dazu kann man einen kräftigen Rotwein servieren. Wir schmoren einen ganzen Salat, der wird dann ganz klassisch am Tisch tranchiert wie ein Stück Fleisch. Die vegetarische Küche ist für mich aufwendiger als alles andere. Und interessanter.

**Warum? Hoffmann:** Wie man einen Steinbutt oder einen Hummer macht, das weiß man mittlerweile. Da gibt es auch massenhaft Literatur. Aber wie man mit Gemüse umgeht, das kann man noch nirgends nachlesen. Eine Sellerieknolle, die kann man auch Sous vide, mit Niedrigtemperatur, garen, aber mit welchen Temperaturen genau? Wie macht man das, damit die Fasern nicht kaputt gehen? Das ist richtige Forschungsarbeit. Und das ist es, was mich daran so reizt. Beim Fleisch ist man viel eingeschränkter. Klar kann ich Kängurufleisch nehmen, aber ich möchte wissen, wo meine Produkte herkommen. Jetzt habe ich meinen eigenen Garten mit eigenem Gärtner. Was da wächst, ist nur für mich. 50 verschiedene Gemüse, 40 Kräuter. Dadurch verändert sich meine Küche, wenn da etwas reif ist, dann muss ich die Schere ansetzen.

*Hentschel:* Wichtig für eine vegetarische Küche ist, dass das alte Wissen weitergegeben wird. Meine Mutter ist Floristin, meine Oma auf dem Land



Stephan Hentschel kocht im Cookies Cream, dem ersten Berliner Restaurant, das gehobene Küche nur mit vegetarischen Zutaten anbietet. Er hat auch das kulinarische Konzept für das Chippis entwickelt

groß geworden. Da habe ich früh gemerkt, dass man einen ganz anderen Bezug dazu hat, wenn man die Kräuter und Gemüse selbst zieht. Man geht ganz anders damit um, viel punktueller. Im Frühjahr bin ich jedes Wochenende auf dem Feld und schaue mir an, was wächst. Dann entstehen auch die Ideen, was man mit den Produkten machen kann.

**Was wäre Ihr Rotweingang? Hentschel:** Wir bieten ein Drei-Gang-Menü an und das Schwierigste ist der Hauptgang. Wie macht man den, dass der Gast nicht danach gleich eine Currywurst isst. Was wir oft als Rotweingang gemacht haben, ein Klassiker, ist der Parmesanknödel mit Korianderkarotten und Amalfi-Zitronensud. Der Parmesan ist schon sehr kräftig, da passt Rotwein toll dazu. Im Winter mit den Rüben ist das nicht so schwer, im Sommer muss man viel mit Gemüse machen. Wir müssen immer wieder neu testen.

**Gibt es Akzeptanzprobleme bei der Preisgestaltung, wenn man nur Gemüse bietet? Hentschel:** Bei uns kostet das Drei-Gang-Menü 32 Euro. Wer oft essen geht, weiß, dass das angemessen ist. Und in Berlin sind die Preise ja allgemein recht moderat. Als wir das Cookies Cream eröff-

»DIE VEGETARISCHE KÜCHE IST **AUFWENDIGER** ALS ALLES ANDERE. UND INTERESSANTER.«

net haben, dachten wir, dass etwa 30 Prozent des Preises in Waren und 30 Prozent in Personal gehen. Jetzt sind es knapp über 20 Prozent Wareneinsatz und 40 Prozent Personalkosten. Man

muss ja jede Möhre waschen, schälen, schneiden. Das dauert.

*Hoffmann:* Ich musste mich schon fragen, wie ich das kalkulieren soll. Wir haben zwei Menüs. Fisch/Fleisch und Gemüse. Wir sind im Gemüse-Menü geringfügig günstiger, weil der Wareneinsatz günstiger ist. Aber wir haben eine viel größere Arbeit. Einen Fisch filetieren ist schnell gemacht. Das ganze Gemüse, von den Stielen befreien, die Kräuter zupfen, die Fonds kochen, ist viel aufwendiger. Im Winter hatten wir eine Bouillon von Winterrüben. Da sind 25 verschiedene Gemüsesorten drin, Backpflaumen, Kräuter, alles Mögliche. Da kommen ohne Ende Produkte in den Topf, damit dann zwei Liter Brühe rauskommen. Auch die Lagerkapazitäten sind begrenzt. Das ist ja sensibel, das Gemüse. Ich bin dreimal die Woche im Garten. Schau die Sachen an, packe an, hole ab. Die Sachen müssen ja frisch sein. ▶



Die Schönheit der Symmetrie im Cookies Cream: Parmesanknödel mit geschmorten Poweraden, Barbecue-Tomate und legiertem Sud

**Dann spielt die Saisonalität in der vegetarischen Küche eine herausragende Rolle?**  
*Hentschel:* Ich finde das eine Selbstverständlichkeit. Ich brauche keinen Spargel aus Peru im Winter. Im Sommer isst doch auch keiner Gans.  
*Hoffmann:* Das Problem ist, dass das Bild unserer Landschaft durch den Supermarkt verfälscht wird. Da gibt es ja immer Erdbeeren und Spargel. Die Leute, die sich damit nicht täglich beschäftigen wie wir, die verlieren das Gefühl für die Saison. Bei uns gibt es etwa nur zwei Monate im Jahr Tomaten auf den Teller, dann wenn sie aus dem Garten kommen.

*Hentschel:* Aber Sie wecken ein?  
*Hoffmann:* Ja. Letztes Jahr haben wir 5.000 Gläser Gemüse für den Winter eingeweckt. Da schreiben wir dann drauf »Tomate/09«.  
**Das sieht aus wie ein teurer Wein.** *Hoffmann:* Ich muss das ja bezeichnen, wo die Tomate herkommt. Im Winter hatte

ich einen Käsegang, ein Eis vom Teltower Rübchen. Da gibt es einen Marshmallow vom eingeweckten Tomatensaft. Dafür haben wir gelbe Tomaten

»WIR STECKEN IMMER NOCH  
 IN DEN KINDER-  
 SCHUHEN. DA KANN MAN  
 AKZENTE SETZEN.«

eingeweckt, so 20 Gläser, und aus dem Saft den Marshmallow gemacht. Der wird in getrockneten Melissestaub getunkt. Wir haben einen Dehydrator, mit dem wir Kräuter aus dem Garten

trocknen. Da wird der Tomatenfonds reduziert, warm gemacht und dann kommt eine glasierte Tomate drauf. Im Dezember hatten wir auch Beelitzer Spargel. Wir haben 50 Kilo vergärt und eingeglast. Der war knackig und hatte eine richtig schöne Säure. Natürlich erklärt dann unser Service die Geschichte, wie und warum im Winter der Spargel auf den Teller kommt.

**Einwecken und Vergären kennen wir von unseren Großmüttern. Aber Dehydrieren – in welcher Küchentradition bewegen wir uns da?**  
*Hentschel:* Wir müssen viel experimentieren, etwa mit den genauen Garpunkten. Keiner weiß ja so genau, wie man mit Gemüse umgeht. Wir auch nicht. Wir haben uns beispielsweise einen Thermatisierer gekauft. Das ist ein Niedertemperaturgerät, das eigentlich aus der Medizin kommt. Da tun wir etwa Rote Bete rein. Das ist dann jedes mal ein Fest, wenn wir schauen, was in drei Tagen draus geworden ist.

*Hoffmann:* Wir sind hier im Margaux im zehnten Jahr. Und jedes Jahr entwickelt sich etwas neues. Das mit dem Einwecken kenne ich noch aus meiner Kindheit. Meine Oma war eine gute Köchin. Wegen ihr habe ich auch angefangen zu kochen. Wenn ich früher bei ihr in den Keller gegangen bin, da stand alles voll mit diesen Gläsern mit eingeweckten Früchten. Was mich daran bis heute fasziniert, ist folgendes: Wenn ich am 15. Juni etwas einwecke, dann ist der Geschmack dieses Tages quasi archiviert.

**In Indien essen die gesellschaftlichen Eliten traditionell kaum Fleisch. In den USA sind 18 Prozent der Studenten Vegetarier. Ist die Ernährung der Zukunft eine vegetarische?**  
*Hoffmann:* Ich bin überzeugt, dass die Zukunft der guten Küche sehr produktorientiert ist. Ob vegetarisch oder nicht. Wo kommen die Produkte her, wie sind sie angebaut, das ist der Fokus. Auch in der Spitzengastronomie.

*Hentschel:* Berlin hat sich mittlerweile als Hauptstadt der Gemüseesser eta-



Amalfi-Zitronen-Schupfnudeln mit Brunnenkressecreme, Mango-Zuckerschotensalat und Macadamianüssen

liert. Es gibt kaum eine Stadt mit so viel vegetarischem Angebot. Die kulinarische Vielfalt ist viel stärker geworden, das kulinarische Selbstbewusst-

sein ist auch gewachsen. Das nimmt man auch außerhalb von Berlin wahr.  
*Hoffmann:* Ich bin selbst Teilzeit-Vegetarier. Dreimal die Woche esse ich kein Fleisch. Ich fühle mich damit sehr gut. Da die Wertigkeit wieder herzustellen, das finde ich super. Bei uns gehen 20 Prozent vegetarische Menüs raus. Als ich 1996 Küchenchef im Hotel Vier Jahreszeiten in Hamburg war, hatte ich auch ein vegetarisches Menü. Das ist damals vielleicht zu 0,2 Prozent rausgegangen. Auch bei den Gourmetessern hat sich das Bewusstsein verändert. Ich habe keinen Trüffel mehr, keinen Kaviar und den letzten Steinbutt habe ich vor vielleicht drei Jahren gekauft. Diese überbeurteilten, überfischten Produkte will ich nicht mehr. Fisch und Fleisch wird bei mir zur Beilage. In Berlin gibt es so viele Angebote. Es ist die Stadt mit den meisten Biosupermärkten. Es gibt viele junge Leute mit neuen Ideen. Damit kann man Akzente setzen. Wir stecken da immer noch in den Kinderschuhen. ▶

ZITTY-MAG. 10

**Steht mit beiden Beinen im Leben!**

► Esstisch und Sitzbank Saga

Kant/Ecke Uhlandstraße  
 im stülwerk · 10623 Berlin  
 Telefon: 030-315 15 460  
 Internet: www.trollhus.de

**TROLLHUS**  
 NATÜRLICH SCHÖN WOHNEN

ZITTY-MAG. 10

**centrovital**

**GESUNDER GENUSS BEI CENTROVITAL**

**6 BARS UND RESTAURANTS**

- Sonntags-Brunch
- Candlelight-Dinner
- Familienfeiern
- Hochzeiten
- Catering

**centrovital**  
 Neuendorfer Str. 25  
 13585 Berlin

Restaurant Kochkunst  
 030 / 818 75 -245

Bistro Backstein  
 030 / 818 75 -235

- Hotel
- Therme
- SPA
- Sports
- Gesundheitszentrum

www.centrovital-berlin.de



## ROHE GOURMETAKTION

Alles andere als ödes Möhrenknabbern: Boris Lausers **GOURMET ROHKOST DINNER** sind sinnliche Entdeckungen für Augen und Gaumen

Rohkost hat für Boris Lauser ganz viel mit Energie zu tun. Mit mehr positiver und weniger negativer Energie, vor allem aber mit insgesamt sehr viel mehr Energie. »Rohkost hat viel mehr Nährstoffgehalt, mehr Enzyme, Vitamine, Mineralien«, erklärt er, während er aus dem Dehydrator, einem Gerät zum Trocknen, seine »Rawvioli« holt: hauchdünne Auberginenscheiben mit einer köstlichen Füllung aus Saubohnen, Feigen und Geheimzutaten, die cremig auf der Zunge zerschmilzt, und einem Pistazienminzpesto. »In gekochtem Essen ist ein Großteil der Nährstoffe einfach tot.« Rohkost macht daher früher satt, aber weil die Verdauung nicht so schwer ist, fühlt sich der Körper leichter. Das klassische Mittagsgloch gibt es nicht mehr. Spiritual Life Food Instructor darf sich der feingliedrige 34-Jährige seit seiner Ausbildung bei »The Tree of Life« in Arizona/USA im Sommer 2008 nennen. Seitdem lebt der Globetrotter in Berlin, wo er in unregelmäßigen Abständen Rohkost-Gourmet-Dinner in seinem Loft in der Dresdener Straße gibt und das Catering für Veranstal-

Text Julia Schoon

tungen wie die Modemesse the-KEY.to übernimmt. Dazwischen wird er immer wieder als privater Koch und Coach gebucht, zuletzt in New York, wo »raw food« gerade ein ganz heißes Thema ist. In Berlin gibt es dagegen nur wenige Rohköstler. Die meisten konzentrieren sich auf Ernährungsberatung. Mit der zweiten Gourmet-Rohkost-Köchin in Berlin, Melanie Maria Holzheimer von aphrodisia, arbeitet er gerne zusammen. Dabei geht es um gesundes Essen, im Vordergrund stehen jedoch Genuss und Lebensfreude. Anders als die Vertreter der so genannten »Instinkto«-Fraktion, die auch tierische Produkte verwenden, kocht er vegan und nur mit Bioprodukten. »Ungekochtes Essen hat ganz andere Farben und Texturen«, schwärmt er, »das ist ein sinnliches Erlebnis und ein Geschmack, den viele gar nicht kennen.« Wie jeder gute Koch, geht Boris Lauser mit sehr viel Kreativität zu Werk. Die braucht er, um neue Zubereitungsarten auszutüfteln. Die herkömmlichen Techniken fallen schließlich weitgehend weg, seinen Backofen nutzt er als Küchenschrank. Dabei gibt

es auch in der Rohkost durchaus auch warme Mahlzeiten, Suppen zum Beispiel. Ein Erwärmen bis 42 Grad und kurzzeitig sogar bis 60 Grad ist erlaubt, da es Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme nicht zerstört. Mit Smoothies, Säften aus püriertem Obst und Gemüse, erreicht Rohkost über die Supermärkte schon die breite Masse. Grüner Salat wird von vielen noch immer als magersüchtige Modelnahrung geschmäht. Zu Unrecht: Mit Sprossen, Nüssen und Samen zubereitet, macht er richtig satt und versorgt sogar mit Protein. Für die einen ist Rohkosternährung trotzdem nur ein Lifestyle-Trend. Manchen Rohkostfans der ersten Öko-Generation stößt das sauer auf, aber Boris Lauser sieht das pragmatisch: »Dann sprechen wir auch Leute an, die damit bisher Juteklamotten und Möhrenknabbern verbunden haben.« Für ihn steht jedoch mehr dahinter: Achtsamkeit für den eigenen Körper und eine bewusste Ernährung. Im Grunde die konsequente Fortsetzung der Bio-Welle.

b.alive, Tel. 0176-89 22 92 42, [www.balive.org](http://www.balive.org)  
aphrodisia, Tel. 33 93 58 55, [www.aphrodisia.de](http://www.aphrodisia.de)



## DIE LÖFFEL-REVOLUTION

Die Mitglieder der Berliner **HINDU-GEMEINDE** sind davon überzeugt, dass vegetarisch Essen die Welt verbessert

Die Fassade des Hauses an der Invalidenstraße hat schon bessere Tage gesehen. Zwei Schilder hängen über dem Eingang: Yoga verkündet das eine, »Vegetarischer Club Berlin«, das andere, handgemalte. Zunächst betritt man jedoch einen Laden, gut gefüllt mit Indienkitsch, bunten Schals, Götterstatuen, Räucherstäbchen. »My german is not so good«, sagt der junge Mann hinter der Kasse entschuldigend und weist den Weg ins Hinterzimmer. Ockerfarben getünchte Wände, ein riesiger Kachelofen, viele Grünpflanzen und ein Strohdach auf Stützen. An den vier hellen Holztischen mischen sich die Sprachen. Alles verströmt den Charme eines improvisierten Gemeindezentrums. Und genau das ist es auch: der vegetarische Club gehört zum Verein der Hindu Gemeinde. Das Haus ist auch ein Ashram, eine religiöse Lebens-

Text Bettina Homann

gemeinschaft. 20 junge Leute aus der ganzen Welt leben hier. Jeden Wochentag zwischen 17 und 20 Uhr bekommt man hier für 4,50 Euro ein vegetarisches Essen – davon so viele man will – inklusive Getränk und Nachspeise. Um kulinarische Höhenflüge geht es nicht. Serviert wird im besten Sinne einfaches Essen: Ein leicht mit Kreuzkümmel gewürzter Gemüseintopf mit Naturreis etwa, zur Nachspeise Milchreis mit Apfelkompott. Junge Frauen in Saris laufen durch Raum, im Nebenzimmer beginnt gleich der Tempeltanz-Kurs. Alle sind auffallend freundlich. »Sind Vegetarier bessere Menschen?« Govinda, der das Zentrum leitet, denkt schon, dass es da einen Zusammenhang gibt: »Die Suche nach Barmherzigkeit und Liebe und Nahrung, an der so viel Blut klebt, schließt sich energetisch aus«, sagt er.

»Ob man den Regenwald retten will oder die Meere – wer vegetarisch lebt, unterstützt automatisch alles.« Mit dem vegetarischen Essen, mit dem sie auch umliegende Büros beliefern, werden die Aktivitäten der Gemeinde, die noch einen Ableger in Reinickendorf hat, finanziert. Meditationen, Mantrasingen, Kurse und Vorträge zu Philosophie und heiligen Hindu-Schriften. Der Eifer, mit dem die angestrebte »Spoon Revolution« hier verkündet wird, mag ein bisschen befremden. Aber eine so günstige Mahlzeit, mit so vielen guten Wünschen bereitet und serviert, wird man in Mitte kaum anderswo finden.

**Vegetarischer Club, Invalidenstr. 145, Mitte, S Nordbahnhof, vegetarisches Menü (all you can eat)**  
Mo-Fr 17-20 Uhr, 4,50 Euro inkl. Getränk und Nachspeise