Geniessen auf Rezept.

EIN MANN UND SEINE KÜCHE **TEIL VIER:** VISITE BEIM GENUSS DOKTOR MARKUS.

„Ich bin ein furchtbarer Traditionalist“ – gesteht uns der diesjährige „Mann und seine Küche“ gleich zu Beginn unseres Besuchs. Und verweist damit auf die Tatsache, dass bei ihm immer erst Fisch und dann Fleisch auf den Tisch kommt. Die Anzahl der Gänge spielt für den empathischen Hausarzt dagegen keine Rolle: Ein perfektes Menü braucht keine 12 Gänge – drei bis vier reichen. Viel lieber gönnt sich Markus dann noch einen weiteren „Schöpf“, wenn ihm etwas gut schmeckt. Fürs UNIKAT hat der passionierte Genussmensch ein Menü komponiert, das zum warmen Sommerwetter passt und nicht zu kompliziert ist. Mit Rezepten, die ihn reizen und fordern, aber nicht überfordern. Denn schliesslich soll auch das Kochen selbst schon ein Akt des Geniessens werden. Und dazu gehört für den Genussdoktor erst einmal ein gut gekühlter Meursault oder Puligny Montrachet aus dem eigenen Weinkeller. Für ihn sind weisse Burgunder die besten Weissweine überhaupt und neben Olivenöl, Fleur de Sel, frischem Pfeffer, scharfen Messern und bunten Gewürzen beim Kochen aus seiner Küche nicht wegzudenken. Und tatsächlich fühlt man sich im Garten und beim Blick aufs Gewürzregal wie in einem Aromen-Himmel aus 1001 Nacht: Viele Gewürze haben durch Reisen in ferne Länder ihren Platz in dieser Küche gefunden – zum Beispiel das Kümmelgewürz aus dem Suk von Marrakesch oder der Curry aus dem Orient, der den Hobbykoch immer wieder vor besondere Herausforderungen stellt, weil zu Curry kein Weisswein so richtig passen will.

Genau in dieser Leidenschaft für Wein und Reisen, findet sich auch ein Grund dafür, dass Markus heute auf hohem Niveau kochen kann. Führt sie ihn doch immer wieder an Orte, die seine Passion fürs Kochen und Geniessen weiter steigern. Der zweite Grund ist seine Mutter, die ihm nicht nur beigebracht hat, wie man kocht, sondern auch welche beiden Zutaten dabei am wichtigsten sind: Zeit und gute Produkte. In der Kombination dieser zwei elementaren Ingredienzen mit viel Geschick und Geschmack liegt für unseren „Mann und seine Küche“ dann auch die wahre Herausforderung und Perfektion beim Kochen – nicht darin, etwas möglichst Kompliziertes zu fabrizieren. Wie in seinem Beruf als leidenschaftlicher Hausarzt, sind es auch beim Kochen die Bandbreite der Möglichkeiten und die Vielfalt, die für den Hausherrn zählen. Kein Wunder also, dass dieser Mann beim Kochen nie ein Mass anwendet, es aber dafür beim Würzen ganz genau nimmt - für ihn das Schwierigste aber auch Individuellste am ganzen Kochvorgang.

MEINE MUST-HAVES

MEINE TROUVAILLEN
AUS DEM WEINKELLER

MEIN MOBILER TEPPAN YAKI
FÜR DEN GARTEN

MEIN SCHARFES
MESSERSET

MEINE GEWÜRZE
ABER BITTE GEORDNET

MEINE PINZETTE
BEIM ANRICHTEN

Gar nicht schwierig ist für Markus hingegen die Entscheidung für einen Original Teppan Yaki, ohne den er sich sein Leben gar nicht mehr vorstellen kann. Schliesslich gibt es nichts Mundigeres als Grilliertes vom Teppan Yaki und nichts Einfacheres, als diesen hinterher zu putzen. Deshalb hat er nicht nur einen in seiner Küche verbaut, sondern einen zweiten draussen als mobilen Powergrill im Einsatz.

Die Ideen für seine Gerichte kommen oft von Reisen mit seiner Frau Christa - am allerliebsten mit seiner „Bianchina“ Bj. 1961 (die Schwester vom Topolino) in Südfrankreich, von Besuchen bei Sterneköchen oder aus seinem Kochclub, in dem sich eine Gruppe von Männern mit derselben Leidenschaft gefunden hat. Überhaupt sind viele gute Freundschaften aus dieser Passion fürs Essen und Kochen entstanden. So verwundert es auch nicht, dass bei Stampflis jeden Abend gekocht wird. Die gelebte Genusskultur mit seiner Frau, der Familie und mit Freunden hat aber auch praktische Hintergründe: Die Reste werden am nächsten Tag zur Mittagspause serviert. Und da die Arztpraxis des Doktors direkt am Haus angebaut ist, bleibt so im Sommer bei schönem Wetter vielleicht sogar noch Zeit für einen kurzen Sprung in den Pool. Hier ist die Work-Life-Balance im Takt, die Leidenschaft der Motor und der Mann in seinem Element: Mit satten 17.5 kW beim Kochen, glücklichen 16.5 PS unter der Haube, trainierten 65 HF in der Brust – und mit genau dem richtigen Rezept für ein genussvolles Leben.

ST.PIERRE, PULPO UND CHORIZO AUF BASILIKUM-KARTOFFELPÜREE

ZUBEREITUNG KARTOFFELPÜREE | Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. 4 Basilikumblätter fürs Anrichten beiseitelegen. Alle anderen Basilikumblätter fein hacken. Milch und Butter in eine Schüssel geben und gekochte Kartoffeln mit dem Stampf pürieren. Püree direkt in die Milch mit Butter rühren mit Salz und Pfeffer würzen und Basilikum unterrühren.

ZUBEREITUNG PULPO | Pulpo 1 bis 2 Stunden in Wasser kochen, sodass er noch Biss hat. Die Arme halbieren, in Stücke schneiden und beiseitestellen.

ZUBEREITUNG ST. PIERRE AUF ORIGINAL TEPPAN YAKI | Chorizo-Wurst in kleine Würfel schneiden. Teppan Yaki auf 160 Grad aufheizen und mit etwas Öl bestreichen. St. Pierre zuerst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten und anschliessend wenden und während weiteren 2 Minuten glasig braten. Parallel Pulpo Stücke und Chorizo Würfel ebenfalls kurz scharf anbraten.

4 Personen als Apéro

BASILIKUM-KARTOFFELPÜREE

500 g Kartoffeln mehlig
2 - 3 dl Milch
25 g Butter
Salz & Pfeffer
1 Bund Basilikumblätter

PULPO (TINTENFISCH)

ca. 300 g frischer Pulpo
50 g spanische Chorizo-Wurst

ST. PIERRE-FILETSTÜCKE ORIGINAL TEPPAN YAKI

etwas Olivenöl
50 g spanische Chorizo-Wurst
4 St. Pierre-Filetstücke

4 Basilikumblätter
2 dl Muschel- oder Fischfond
4 EL Tomatensauce

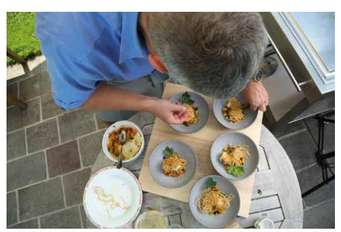
Das Basilikum-Kartoffelpüree in der Mitte auf den Teller geben. St. Pierre und Pulpo darauf anrichten Chorizo darüber verteilen mit Basilikumblatt, etwas Tomatensauce und Muschel- oder Fischfond garnieren.

SCAMPI IN FRITTIERTEN CHINA NUDELN AUF LAUWARMEM ORIENTALISCHEN SALAT

ZUBEREITUNG SALAT | Gemüse ganz klein schneiden. Original Teppan Yaki auf mittlerer Hitze aufheizen. Gemüse mit Olivenöl kurz anbraten. Einen Schuss Weisswein dazugeben und unter der Garglocke 10 Minuten garen. Wegnehmen und abkühlen lassen.

VINAIGRETTE | Alles zu einer Vinaigrette mischen. Grilliertes Gemüse in der Vinaigrette wenden und beiseitestellen.

ZUBEREITUNG SCAMPI WICKEL | Scampi bis auf das Schwanzstück schälen und den Darm entfernen. Scampi in frische, dünne chinesische Eiernudeln einwickeln. Wok mit Öl auf mittlerer Hitze aufheizen und Scampi Wickel kurz frittieren bis sie Farbe annehmen und drinnen noch glasig sind.



4 Personen

SALAT

Cherrytomaten
grüne & gelbe Peperoni
Salatgurke
schwarze Oliven
Olivenöl
Weisswein

VINAIGRETTE

2 dl Olivenöl
Weissweinessig
Salz & Pfeffer
marokkanisches Kreuzkümmelgewürz

SCAMPI WICKEL

4 Scampi
Erdnuss-/Sonnenblumenöl
ca. 200 g frische China Nudeln

WICHTIG: GENUG PAUSEN EINPLANEN

Orientalischen Salat auf Tellern anrichten. Scampi Wickel auf den Salat legen. Etwas salzen und sofort servieren.

Nudeln müssen frisch sein, damit man sie umwickeln kann. Diese sind im Thai Laden erhältlich. Die Marokkanische Variante: Pouletschenkel statt Scampi mit China Nudeln frittieren.

SOMMERBOCK SOUS-VIDE SELLERIE- UND ERBSEN-PÜREE

VORBEREITUNG SOUS-VIDE WILD | Sommerbockfilet mit etwas Meersalz und Rosmarin vakuumieren. Bei 58 Grad ca. 45 Minuten Sous-Vide garen.

SELLERIE-PÜREE | Sellerieknollen und Kartoffeln schäle, in Stücke schneiden, mit Geflügelfond aufgiessen und 20 Minuten weichkochen. Butter und Vollrahm dazugeben und mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz abschmecken und warm stellen.

ERBSEN-PÜREE | Erbsen mit Butter und Schalotte glasig andünsten. Gemüsebouillon dazugeben und 15 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun folgende Zutaten dazugeben: blanchierten Spinat, gezupfte Petersilie, etwas geriebene Zitronenschale und Crème fraîche. Alles fein pürieren, durch ein Sieb passieren und warm stellen.

4 Personen

SOUS-VIDE WILD

Meersalz
1 Zweig Rosmarin
800 g Sommerbockfilet

SELLERIE-PÜREE

½ Sellerieknolle
4 Kartoffeln
3 dl Geflügelfond
50 g Butter
100 ml Vollrahm
Salz

VIELE GEWÜRZE HABEN DURCH REISEN IN FERNE LÄNDER IHREN PLATZ IN DIESER KÜCHE GEFUNDEN.

ERBSEN-PÜREE

1 kleine Schalotte
500 g Erbsen
Butter
3 dl Gemüsebouillon
Salz & Pfeffer
100 g frischer Spinat
1 Bund glatte Petersilie
etwas Zitronenschale
70 g Crème fraîche

HIER WIRD GEKOCHT WIE BEI DEN PROFIS

ORIGINAL TEPPAN YAKI | Sommerbockfilet aus dem Beutel nehmen. Original Teppan Yaki auf höchste Stufe aufheizen und von allen Seiten nur ganz kurz scharf anbraten. 5 Minuten ruhen lassen.

Rotweinsaucenreduktion*
Petersilie zum Garnieren
Die zwei Pürees auf den Tellern mit einem Strich verteilen das Filet in Scheiben schneiden und auf das Püree legen mit etwas Rotweinsaucenreduktion und Petersilie garnieren

Die Rotweinsaucenreduktion holt sich der clevere Mann gerne bei seinem Freund und Sternekoch im Lampart's in Hägendorf (fragen Sie in Ihrem Lieblingsrestaurant einfach danach).

SO MACHT KOCHEN SPASS – EGAL OB INDOOR ODER OUTDOOR

HIMBEER-MASCARPONE-CHEESE-CAKE MIT MANDEL CRUMBLE

CRUMBLE | Alles im Cutter mischen und grob hacken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei Heissluft ca. 30 Minuten backen. Anschliessend abkühlen lassen.

HIMBEEREN IM GLAS | Gelierzucker, Saft der Zitrone und Vanillemark in eine Pfanne geben und zusammen aufkochen. Himbeeren dazugeben (eine Hand voll Himbeeren zur Seite legen für die Garnitur am Schluss). Abgeriebene Schale der Zitrone dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen. In

6 hübsche Serviergläser füllen und vor dem Servieren mind. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

MASCARPONE CRÈME | Alles zusammen vermengen und mit dem Mixer steif schlagen.

4 Personen

CRUMBLE

Backofen auf Heissluft 180° C vorheizen
75 g Mehl
75 g brauner Zucker
60 g kalte Butterwürfel
30 g Mandeln

HIMBEEREN IM GLAS

70 g Gelierzucker
1 Bio-Zitrone
1 Messerspitze Vanillemark
200 g Himbeeren

MASCARPONE CRÈME

150 g Mascarpone
1.5 dl Vollrahm
70 g Himbeermarmelade

Spritzsack
Puderzucker
Die Mascarpone Crème in einen Spritzsack füllen. Die Gläser mit den Himbeeren abwechselnd mit der Crème und dem Crumble füllen und mit den zur Seite gelegten Himbeeren garnieren. Anschliessend etwas Puderzucker darüber streuen.

Variante: anstelle von Himbeeren kann man auch Erdbeeren oder Heidelbeeren bzw. deren Marmeladen verwenden.