

# Lust auf Genuss

Raffiniertes  
**einfach**  
kochen

## FRISCH VOM MARKT

Sie sind die Stars  
der Saison: Feine  
Schwarzwurzeln oder  
Steckrüben, knackiger  
Grünkohl, frischer  
Feldsalat verwöhnen  
uns mit echten  
Genussmomenten!



## Raffiniertes zaubern mit Wintergemüse

Top: wärmende Weine • Tradition: urige Kohltouren • Trend-Deko: Schönes aus Holz

[www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)



BLOGGAS  
LESEZEICHEN

## Rausgefischt!

Hier stellt uns  
unsere liebe  
Kollegin Blogga  
jeden Monat tolle  
Menschen aus  
der spannenden  
Food-Blogger-  
Szene vor

# Kochen ist doch eine Kunst

DIE GERICHTE DER BEIDEN VEGETARIER SEHEN NICHT NUR AUF FOTOS WUNDERSCHÖN AUS – SIE SCHMECKEN AUCH RICHTIG GUT. IM WINTER SIND DIE BLOGGER „KRAUTKOPF“ BESONDERS KREATIV, ZAUBERN HEIMISCHES GEMÜSE UND SALATE IN IMMER NEUEN KOMBINATIONEN AUF DEN TISCH →





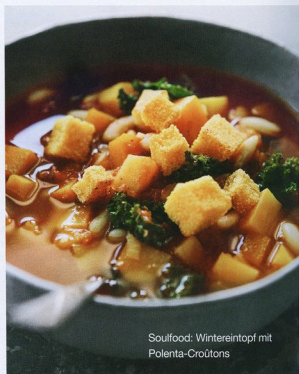
Liebevolle Handarbeit: Tortellini mit Kürbisfüllung



Kürbis, Pilze, Wurzelgemüse: Die glutenfreie Tarte vereint tolle Winterzutaten



Die Grünkohlkarte serviert das Paar gerne Gästen



Soulfood: Wintereintopf mit Polenta-Croûtons



Beim Fotografieren überlassen Yannic Schon und Susann Probst nichts dem Zufall: Die Zutaten sind von bester Qualität, der Tisch ist liebevoll gedeckt



**R**ichtig bewusst war ihnen nicht, worauf sie sich da einlassen: Als Yannic und Susann vor anderthalb Jahren ihren Blog „Krautkopf“ online stellten, wollten sie eigentlich nur eine Plattform für ihre Food-Fotos schaffen. Aber die Resonanz war überwältigend. „Wir haben uns fast darüber erschrocken, auf wie viel Begeisterung wir gestoßen sind!“, gibt Susann zu und lacht. Es ist allerdings kein Wunder, dass ihre Bilder so viel Euphorie wecken: Die vegetarischen Gerichte der Wahlberliner sind voller Kreativität und Liebe inszeniert. Denn wenn es um Fotografie geht, wissen Yannic und Susann, was sie tun. Beide sind schon seit ihrer Jugend leidenschaftliche Fotografen, haben in einer Ausbildung das Handwerk von der Pike auf gelernt. Über ihre Fotos haben sie sich auch lieben gelernt – begegnet sind sich die beiden in einer Foto-Community im Internet. Seit neun Jahren sind sie nun ein Paar, leben und arbeiten zusammen. Einen Namen haben sie sich in der Branche mit außergewöhnlichen Hochzeitsbildern gemacht. Auf „Krautkopf“ hingegen teilt das Paar seine zweite, große Leidenschaft: das Kochen. Beide sind Vegetarier, Yannic schon sein Leben lang. „Ich hab den Geschmack und die Konsistenz von Fleisch noch nie gemocht“, erzählt er. „Deshalb gibt es in unseren Rezepten auch keine Fleischersatzprodukte.“ Weil Yannic es seiner Mutter früher nicht immer zusetzen wollte, für ihn extra eine vegetarische Alternative zu zaubern, hat er schon in jungen Jahren selbst zum Kochlöffel gegriffen. Meistens ist es auch er, der die Gerichte kocht, die auf dem Blog landen.

„Wenn ich koche und etwas schiefeht, rufe ich immer nach Yannic“, erzählt Susann. „Er hat ein tolles Gespür für Aromen und Gewürze.“ Wie mit seiner Kamera geht Yannic auch mit seinen Zutaten ganz intuitiv um: „Ich koche viel aus dem Bauch heraus“, erzählt er. „Oft lese ich vorher ein Rezept, aber sobald ich anfangen zu kochen, mache ich dann doch lieber mein eigenes Ding.“ Das war vor allem zu Beginn eine Schwierigkeit für die beiden Blogger: Denn während sie die fertigen Gerichte problemlos in schönen Bildern einfangen konnten, fiel es ihnen schwer, die Rezepte zu notieren. „Es war für mich eine Qual, alles genau abzuwiegen und zu notieren“, sagt Yannic. Aber das Paar wusste auch, ein schönes Foto macht Lust aufs Nachkochen, und dafür braucht es ein Rezept. So wuchsen sie Gericht für Gericht in ihre neuen Aufgaben hinein. Inzwischen ist ihnen auch das Notieren von Gramangaben, Gradzahlen und Arbeitsschritten ins Blut übergegangen. Rezepte aufzuschreiben ist nicht das Einzige, was das Paar bisher durch das Bloggen gelernt hat: „Unsere Ernährung hat sich sehr verändert“, erzählt Susann. „Wir haben schon immer sehr bewusst gegessen. Aber dank ‚Krautkopf‘ machen wir uns noch mehr Gedanken und probieren viel aus.“ Zum Beispiel vegane Rezepte oder Gerichte, die ohne Weizenmehl oder raffinierten Zucker auskommen. Um ihren Lesern zu helfen, genauso bewusst zu kochen wie sie selbst, ist jedes Rezept mit verschiedenen Buttons gekennzeichnet. Diese weisen darauf hin, ob die Gerichte zum Beispiel laktose- oder glutenfrei sind. Besonders wichtig ist

es Yannic und Susann, sich saisonal zu ernähren. Der Winter ist daher eine besondere Herausforderung für sie, die sie aber geschickt mit kreativem Experimentieren meistern: „Wir nehmen ein regionales Wintergemüse wie Wirsing“, erzählt Susann, „und kombinieren es dann zum Beispiel mit asiatischen Zutaten.“ So bleibt es bei ihnen im Winter auf dem Herd genauso vielfältig wie in den anderen Jahreszeiten.

Inspiration für ihre Gerichte holt sich das Paar direkt vor der Haustür. „In einer Stadt wie Berlin begegnen einem an jeder Ecke neue Ideen“, erzählt Yannic begeistert. Die beiden gehen gern essen und probieren immer wieder neue Restaurants und Küchen aus. Und sie tauschen sich auch abseits des Internets mit ihren Lesern aus. Zum Beispiel letzten Sommer: Im Juli organisierten die beiden das Event „Dinner im Loft“ und bekehrten 25 Leser mit einem Vier-Gänge-Menü. „Als es losging, haben wir uns für einen kurzen Moment gefragt, was wir uns dabei gedacht haben, für so viele Menschen zu kochen“, erzählt Susann. „Aber dann zu sehen, wie gut es allen schmeckt, wie sie sich amüsieren und was für einen tollen Abend sie haben – dafür hat sich die Mühe definitiv gelohnt.“ Der persönliche Austausch ist den beiden wichtig: „Es wird ganz sicher nicht bei diesem einen Event bleiben!“ Geselligkeit, Kochen, Emotionen in Bildern einfangen, Essen in Szene setzen: Gerade an solchen Abenden, wenn sich alle Leidenschaften von Yannic und Susann treffen, sind sie froh, dass ihr einst kleines Projekt so groß geworden ist. *Janina Diamanti*



BLOGGAS  
LESEZEICHEN



So knackig grün kann die kalte Jahreszeit aussehen



Wintergemüse:  
Vielfalt auf dem Teller!



## Maronengnocchi mit Rosenkohl

### Bilder links

Vor-/Zubereitungszeit:	90 Minuten
Einweichzeit:	60 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

<b>BITTE BEACHTEN:</b> Die Morcheln müssen 60 Minuten einweichen
10 g getrocknete Morcheln
350 g Kartoffeln (mehligkochend), Salz
200 g gegarte und geschälte Maronen
175 g Schlagsahne, 100 g Hartweizengrieß
50 g Mehl, Meersalz, Pfeffer
1 Schalotte, 30 g Butter, 50 ml Wermut
125 ml Gemüsefond, 200 g Rosenkohl

1. Morcheln gut abwaschen, in 100 ml Wasser einweichen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Währenddessen Maronen hacken, in einem kleinen Topf mit 125 g Sahne 5 Minuten köcheln lassen. Danach fein pürieren. Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit Maronenpüree, Grieß und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Ist der Teig zu klebrig, noch ein wenig Mehl dazugeben. Formen lassen sich die Gnocchi am einfachsten, indem man den Teig in mehrere Kugeln unterteilt und diese zu gleichmäßigen Rollen formt. Rollen mit dem Messer zerschneiden und danach noch einmal zu Bällchen rollen.

2. Schalotte abziehen, klein hacken und in ein wenig Butter anbraten. Die eingeweichten Morcheln in ein Sieb gießen, dabei das Wasser auffangen. Morcheln zur Schalotte geben und mit Wermut ablöschen. Morchelwasser mit Gemüsefond und der restlichen Sahne (50 g) zu den Morcheln geben. Sauce etwa 15 Minuten reduzieren lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Vom Rosenkohl die einzelnen Blätter ablösen, in etwas Butter anbraten. Gnocchi in siedendes Wasser geben und garen, bis sie oben schwimmen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und direkt in einer beschichteten Pfanne in der übrigen Butter anbraten. Die Rosenkohlblätter dazugeben und anbraten. Morchelsauce über die Gnocchi geben. Alles gut vermischen und servieren.

**Pro Portion:** 975 kcal/4100 kJ  
96 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 43 g Fett

### Susanns und Yannis Blog

[www.kraut-kopf.de](http://www.kraut-kopf.de)

Aktiv seit: Juni 2013

Themen: vegetarische und saisonale Rezepte

Lieblingsrezept: Yannis liebt die Linsensuppe seiner Mutter, für Susann geht nichts über asiatische Gerichte  
Beliebtester Blog-Eintrag: der fruchtige Tomatensolito