



#KRAUTKOPF



10115-14199





BLOGGEN, INSZENIEREN UND VEGETARISCH KOCHEN

Was für eine Bildgewalt! Auf der Webseite des Projekts Krautkopf und im gleichnamigen Kochbuch von Susann Probst und Yannic Schon bleibt man an Fotos hängen, die den Betrachter mit der Ästhetik ihrer Inhalte und Farben augenblicklich an sich fesseln und ihn miterleben lassen, was er gerade betrachtet. Es sind sicher nicht die einzige Homepage und das einzige bebilderte Rezeptbuch mit einer solchen Ausstrahlung. Aber ahnt oder weiß man nicht längst, dass die meisten Medien gern etwas zeigen, was für die Kamera geschickt arrangiert wurde, um die Illusion von etwas zu erzeugen, das es in Wirklichkeit aber nie gegeben hat? Bei Susann und Yannic sieht die Sache etwas anders aus. Bei ihnen ist kaum etwas inszeniert, es ist alles echt, hat im Wesentlichen tatsächlich so stattgefunden! Die hohe Qualität der Bilder erklärt sich damit, dass die beiden mit eigenem Studio beruflich fotografieren. Gleichzeitig betätigt sich das in Berlin zusammen lebende und arbeitende Paar als Food-Blogger und veranstaltet inzwischen auch Supperclubs. Die Kamera ist dann so selbstverständlich mit dabei wie Kochlöffel und Küchenmesser, und deshalb zeigen viele der veröffentlichten Bilder von Susann und Yannic ein Stück echtes Leben und keine künstlichen Studiowelten. Die Botschaft der Fotos ist eindeutig: So stimmungsvoll, emotional und kulinarisch verlockend können unsere Supperclubs sein!

INTERNET TRIFFT ECHTE WELT

Dabei hatten die beiden mit Supperclubbing eigentlich gar nichts im Sinn. Im Gegensatz zu vielen anderen Bloggern waren sie irgendwann nicht mehr zufrieden damit, ihre Auffassungen zu Lebensmitteln und Ernährung samt ihrer selbst entwickelten Rezepte einfach nur ins Netz zu stellen. Sie hatten vor allem den erklärten Anspruch, mit ihren Bloglesern einen lebendigen Austausch aufzunehmen, möglichst auf einer persönlichen Ebene. „Für uns sind die sozialen Aspekte beim Kochen und Essen sehr wichtig. Wir haben überlegt, wie wir Menschen ansprechen könnten, um unser Anliegen in der echten Welt und nicht nur im Internet umzusetzen.“ sagt Yannic. Was lag also näher, als Leute einzuladen und sich mit ihnen bei einem guten Essen an den gedeckten Tisch zu setzen? Denn so konnten sie alle Interessen miteinander verknüpfen – auch die jener Blogleser, die gern mehr über Foodfotografie erfahren wollen. „Wir freuen uns jedesmal über die gegenseitige Inspiration, die sich zwischen uns und unseren Gästen ergibt,“ betont er. Dass das, was dabei herauskam, letztlich nichts anderes war und ist als ein Supperclub, war also eher ein Zufall. Aber nach wie vor steht für die beiden der Food-Blog im Vordergrund.



»Für uns sind die
SOZIALEN
Aspekte beim
Kochen
sehr **WICHTIG.**«



Deshalb gibt es für die Krautkopf-Dinner auch kein festes Regelwerk. „Wir treffen uns mal in kleiner Runde mit nur 13 Leuten oder auch mal mit doppelt so vielen oder noch mehr Teilnehmern. Mal laden wir einen bestimmten Kreis ein, mal sind wir offen für alle,“ sagt Yannic. Einen regelmäßigen Zyklus gibt es ebenfalls nicht: „Wir laden ein, wie wir Lust und Zeit haben.“ Treffpunkt kann eine private Wohnung, ein Loft, eine Event-Location oder im Sommer bei schönstem Sonnenschein die blühende Wiese hinter einem Bauernhof sein. „Hauptsache, die Orte haben eine angenehme, kontaktförderliche Atmosphäre.“ Was wann und wo stattfindet, ist im Blog nachzulesen. Die entstehenden Kosten werden im Übrigen auf unterschiedliche Weise gedeckt, einen Bezahl-Supperclub gab es bisher nur einmal.

KRAUTKOPF – EIN HERZENSPROJEKT

Auch wenn die Events verschiedenen Themen gewidmet sind, zum Beispiel grillen, haben doch alle eine gemeinsame Eigenschaft: Es wird nur vegetarisch gekocht. Und das zuverlässig mit jenem Einfallsreichtum und Können, der die moderne vegetarische Küche so attraktiv macht und mit tierbesetzter Kocherei unangestrengt gleichziehen lässt. Dahinter steckt aber weniger eine gesellschaftspolitische Überlegung, sondern eine schlichte Gegebenheit: „Ich wurde schon als Vegetarier geboren,“ erzählt Yannic. Bereits als Baby habe er immer gleich alles ausgespuckt, wenn er mit fleischhaltigen Zubereitungen gefüttert worden sei. Die Liebe zum Kochen entwickelte sich daraus wie von selbst: „Ich wollte nicht länger, dass meine Mutter mir ständig Extrawürste braten musste und habe deshalb mit 14 Jahren selbst angefangen zu kochen.“ Dass der Vater zur gleichen Zeit ebenfalls erste Entdeckungsreisen in das Terrain der Hobbyköche unternahm, motivierte ihn nur.

Heute hat er Susann an seiner Seite und weil auch sie gern kocht und sich an gutem Essen erfreuen kann, ergänzen sich die beiden: „Wir pushen uns gegenseitig.“ Was auch für die Auswahl der verwendeten Lebensmittel gilt: „Wir legen Wert auf regionale sowie saisonale Produkte und bedienen uns auf dem Wochenmarkt hauptsächlich am Stand eines Bio-Bauernhofs. Wenn wir aber die Wahl zwischen einem regionalen Apfel ohne Bio-Siegel und einer von weit her eingeflogenen Bio-Frucht haben, ziehen wir wegen der besseren Ökobilanz den Apfel aus der Umgebung vor.“ Also keine ideologisch geprägten Dogmen – „Krautkopf ist für uns ein reines Herzensprojekt!“

»Wir legen Wert
auf **REGIONALE**
sowie **SAISONALE**
Produkte.«





Wunderbare vegetarische Versuchungen, die würzig und fruchtig nach Herbst schmecken. Der pikant abgestimmte Salat brilliert mit einem ganz besonderen Clou: gesüßte Pfirsichhälften, heiß aus der Grillpanne.

MENU

#KÜRBIS MIT LINSENCURRY

Kürbiskerne › Berglinsen › Currypaste

#BABYLEAFSALAT MIT PFIRSICHEN

Olivenöl › Apfelessig › Kürbiskerne

#SCHOKOKÜCHLEIN MIT BEEREN

Zartbitterschokolade › Vollrohrzucker › Himbeeren

Kürbis mit Linsencurry

#Kürbiskerne #Bergrinsen #Currypaste

Zutaten

4 Personen

Für die Gewürznüsse

20g Walnusskerne
20g Haselnusskerne
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Koriandersamen
¼ TL Cayennepfeffer
25g Kürbiskerne
1 EL Sesamsamen
2 TL Mohnsamen
1 TL Bio-Honig
¼ TL Meersalz

Für das Linsencurry

180g Berg- oder Le Puy-Linsen
1 kg Hokkaido-Kürbis
Salz und Pfeffer
etwas Olivenöl zum Einreiben
1 rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
½ Bund Koriandergrün
1 TL natives Kokosöl
1 EL rote Currypaste
180 ml Kokosmilch (aus der Dose)
1 Handvoll Spinat

Die Walnuss- und Haselnusskerne grob hacken. Kreuzkümmel- und Koriandersamen im Blitzhacker fein mahlen. Nüsse, Gewürze, Kürbiskerne, Sesam- und Mohnsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Kürbiskerne beginnen aufzuplatzen. Den Honig dazugeben und unterrühren, alles gleichmäßig mit Meersalz bestreuen. Die Gewürznüsse auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Linsen mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen, dann bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Kürbis waschen, je nach Personenzahl mit Schale halbieren oder vierteln und entkernen. Den Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl einreiben und auf das Blech legen. Den Kürbis im Ofen (mittlere Schiene) je nach Größe etwa 20 Minuten garen. Für ein leckeres Röstaroma anschließend nach Belieben noch kurz die Grillfunktion des Ofens zuschalten.

Für das Linsencurry Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken. Das Kokosöl in einem Topf zerlassen, Zwiebel, Knoblauch und Currypaste darin andünsten. Die Linsen abgießen, abtropfen lassen und dazugeben. Mit der Kokosmilch aufgießen, mit Salz abschmecken. Alles aufkochen und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Kokosmilch etwas eindickt ist. Das Koriandergrün untermischen.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und anrichten. Die Hälften oder Viertel mit Linsencurry füllen, den Spinat waschen, trocken tupfen und etwas zerpfücken. Spinat und Gewürznüsse darauf verteilen.



Babyleafsalat mit Pfirsichen

#Olivenöl #Apfelessig #Kürbiskerne

Zutaten

4 Personen

Für das Dressing

1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
50 ml natives Olivenöl
1 Bergpfirsich
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL Ahornsirup
1 EL Apfelessig
Meersalz
schwarzer Pfeffer

Für den Salat

150 g Babyleafsalat
etwa 25 g Kürbiskerne
4 Bergpfirsiche
etwas Ahornsirup

Für das Dressing Knoblauch und Schalotte schälen und grob hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin glasig andünsten und abkühlen lassen.

Den Bergpfirsich halbieren, entsteinen und schälen. Mit Knoblauch, Schalotte, Zitronensaft, 4 Esslöffel Wasser, Ahornsirup und Apfelessig mit dem Pürierstab pürieren. Das Dressing mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fette anrösten und abkühlen lassen. Die Bergpfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Die Pfirsiche mit etwas Ahornsirup beträufeln, mit der Schnittfläche nach unten in einer Grillpfanne etwa 4 Minuten grillen.

Den Salat mit dem Dressing anmachen und auf fünf Tellern anrichten und jeweils 2 Pfirsichhälften darauflegen. Die Pfirsiche mit etwas Ahornsirup beträufeln und mit den Kürbiskernen bestreuen.



Schokoküchlein mit Beeren

#Zartbitterschokolade #Vollrohrzucker #Himbeeren

Zutaten
4 Stück

100 g Butter
120 g Zartbitterschokolade
4 Bio-Eier (Größe M)
100 g Vollrohrzucker
70 g Dinkelvollkornmehl
20 g Kakaopulver
¼ TL Meersalz
125 g Himbeeren
Reissirup, nach Belieben
Pflanzenfett für die Förmchen
gemischte Beeren zum Garnieren
einige Minzeblättchen zum Garnieren

Für den Teig Butter und Schokolade in eine Metallschüssel geben und über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Vier Backförmchen mit 8 cm Durchmesser einfetten. Eier mit Zucker in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen.

Die geschmolzene Butter-Schokoladen-Mischung unter Rühren nach und nach dazugeben. Mehl und Kakaopulver dazusieben und unterrühren. Den Teig in die Förmchen füllen und im Backofen (Mitte) bei 210 °C Umluft 7-10 Minuten backen. Die Küchlein sind fertig, wenn die Oberfläche aufreißt.

Für die Himbeersauce die Himbeeren verlesen und mit dem Pürierstab pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb passieren und den Reissirup unterrühren. Die noch warmen Küchlein aus den Förmchen lösen und auf Tellern mit Himbeersauce, den gemischten Beeren und einigen Minzeblättchen anrichten und servieren.

