



# Nach der Arbeit der Genuss

Text Stefanie Sapara Fotos Stefanie Sapara, photocrew/Fotolia

*Kochen, lachen, schlemmen: Leser erleben einen humorvollen wie lehrreichen Kochkurs bei Uwe Straub*

**D**er Mann kann was. Kochen? Sowieso. Erst kürzlich wurde Uwe Straub wieder unter die 50 besten Köche Deutschlands gewählt. Aber darüber hinaus hat der Mann auch noch jede Menge Humor. Ein echter Entertainer. Zwei Eigenschaften, die einen Kochkurs bei Straub zum Erlebnis machen. Drei *Stimme*-Leser hatten bei einer Verlosung im Rahmen der Ernährungsserie im Frühjahr jeweils zwei Plätze in einem der beliebten Kurse gewonnen – allesamt leidenschaftliche Hobbyköche mit Wissensdurst, wie sich an dem Abend in Straubs Restaurant Löwen in Leingarten zeigt.

## Grappacreme

Dort geht es dann auch schnell zur Sache. „Schlagen, schlagen, schlagen, ich hör ja gar nix!“, schallt es von Uwe Straub quer durch die Küche hinüber zu Gabriele Knorpp und Kai Wolff. Im Wechsel wird die Grappacreme fürs Dessert gerührt – per Hand, versteht sich. „Küchen-wie?“, hört man von Straub bei der Frage nach etwas technischer Unterstützung. Er schmunzelt. Hilfe von Küchenmaschine oder Mixer gibt es nur, wenn es sich nicht umgehen lässt. Beim Pürieren des Feldsalats etwa für die Suppe des viertägigen Menüs, das an diesem Abend nicht nur gekocht, sondern natürlich auch gegessen wird.

Aber erst einmal wird gearbeitet. Das Roastbeef für den Hauptgang – gute drei Zentimeter dick sind die Steaks vom Rinderrücken – wird gewürzt und scharf in der Pfanne angebraten. „Zirka drei Minuten pro Seite, und nur einmal umdrehen, sonst verliert man die Übersicht und das Fleisch brät ungleichmäßig“, erklärt Straub. Dann geht es für das Roastbeef in den Ofen, bei 55 Grad, für mindestens eine Stunde. „Oder auch länger, da passiert



Uwe Straub (Mitte) gab viel Wissen an die Leser weiter, unter anderem wurde Seeteufel mit Kartoffelspaghetti umwickelt.



nix“, sagt Straub. Und der versierte wie ambitionierte Restaurantchef hat natürlich Recht: Rosa und wunderbar zart ist das Fleisch beim Verzehr – in Kombination mit der selbst gemachten Soße aus Knochen und Gemüsebrühe und dazu einer cremigen Polenta ein absoluter Genuss. Drei Mal wird die Soße reduziert, ehe sie mit Gemüsebrühe aufgegossen wird und weiter vor sich hinköcheln darf. Dass sich der Aufwand lohnt, das schmeckt man beim Essen.

Beim Gemüseschnippeln sieht Straub Brigitte Hofmann-Klein aus Dörzbach genau auf die Finger: „Egal was, es muss immer gleichmäßig geschnitten sein, sonst ist später das eine verkocht und das andere noch hart“, betont er.

## Großer Druck

Ein Gedicht ist gleich der erste Gang: Seeteufel wird mit Kartoffelspaghetti umwickelt, gebraten und mit Safran-Lauchgemüse serviert. Nach jedem Gericht geht es für die kleine Gruppe vom Tisch zurück in die Küche, dann gilt es, den nächsten Gang fertigzustellen. „Es ist jeden Tag ein Riesendruck und eine Riesearbeit“, gesteht Uwe Straub, der nach beruflichen Stationen auf Syllt, in der Schweiz oder in Südafrika nun schon seit 30 Jahren selbstständig ist. Doch Straub ist Idealist – und Perfektionist. Was nicht zu 100 Prozent passt, verlässt die Küche nicht.

Nicht nur mit jeder Menge Tipps zum Schneiden, Braten, Blanchieren und Anrichten im Gepäck gehen die Leser an diesem Abend nach Hause: Auch die Rezepte darf jeder mitnehmen – so manches Weihnachtsmenü gedanklich schon in Planung. „An diesem Abend hat einfach alles gestimmt“, sagt Kai Wolff aus Nordheim. „Der Koch, das Essen, die Truppe. Das war wirklich ein Erlebnis.“

## Uwe Straub

Der 54-Jährige ist Inhaber der beiden Restaurants Löwen und Dorfkrug in Leingarten. Erst kürzlich erfuhr Straub, dass er zum vierten Mal in Folge zu den 50 besten Köchen Deutschlands zählt. Im Gault Millau 2015 ist Uwe Straub mit dem Löwen mit 16 Punkten (2 Hauben) vertreten.


Uwe Straub bietet regelmäßig Kochkurse an. Ein regionales Vier-Gang-Menü kostet inklusive Begrüßungssekt, Wein, Wasser und Espresso 135 Euro.

Infos zu Restaurants, Catering und Kursen:  
Telefon  
07131 403678  
Homepage  
www.uwe-straub.de

## Genussgipfel in Schwäbisch Hall mit viel Programm

Beim Genussgipfel des baden-württembergischen Landwirtschaftsministeriums vom 22. bis 24. Oktober präsentiert sich die Genießerregion Hohenlohe in Schwäbisch Hall von ihrer besten Seite. Prominenter Gast ist Carlo Petrini. Der 66-jährige italienische Publizist ist Gründer und Präsident von Slow Food International. Er spricht über das Thema „Was den Lebensmittelhandel und Slow Food verbindet und verbinden muss“. Für kulinarisch Interessierte findet am Donnerstag, 22. Oktober, von 10 bis 17 Uhr im Neubausaal des ehemaligen Zeughauses ein großer Erzeugermarkt statt. Hier können Kenner den Geschmack der Region Hohenlohe-Franken erleben und genießen. Zahlreiche Direktvermarkter und Unternehmen aus der Region präsentieren ihre Spezialitäten. Welchen Beitrag kann der Lebensmittelhandel für eine verantwortungsvolle Lebensmittelkultur leisten? Dieser Frage werden die Teilnehmer in Vorträgen, Genussforen und einer Podiumsdiskussion nachgehen. Wer Interesse hat, kann am Kongress teilnehmen. Anmeldung erforderlich bei: Touristik und Marketing Schwäbisch Hall, Telefon 0791 751246. Die Veranstaltung am 22. Oktober beginnt um 10 Uhr und klingt gegen 16.30 Uhr aus.

Zudem wird am Freitag, 23. Oktober, ein Rahmenprogramm mit sechs Touren geboten, darunter eine Genießertour durch Hohenlohe. Kosten: 50 Euro. Anmeldung: 0791 7557444. *red*

 **Gesamtes Programm**  
Homepage des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz unter: <http://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unserethemen/landwirtschaft/regionale-landwirtschaft-staerken/genussgipfel>



Tipp

## Leicht verdaulich

Birnen sind nicht nur sehr vielfältig, sie sind auch extrem gesund. So enthalten die Früchte viel Pektin – ein wasserlöslicher Ballaststoff, der die Darmtätigkeit anregt und die Ausscheidung von Cholesterin anregt. Birnen wirken außerdem entwässernd und knochenbildend. Wegen ihrer leichten Verdaulichkeit sind sie besonders für Menschen mit Verdauungsproblemen und für Genesende geeignet. Ihr Gehalt an Sorbitol, ein Zuckeralkohol, kann allerdings bei dafür anfälligen Menschen Durchfall verursachen. Die Früchte enthalten außerdem das Provitamin A sowie die Vitamine B1, B2 und B3. Diese Stoffe sind beispielsweise wichtig für den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel sowie für die Bildung des sogenannten „Wohlfühlhormons“ Serotonin. *dpa*