

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

# „Kochen kann so einfach sein“

In unserer Freitags-Serie verraten Menschen ihr Küchengeheimnis. Heute sorgt Susanne Kirstein (47) aus München mit zwei schnellen Gemüse-Gerichten für körperliches Wohlbefinden. Das Beste dabei ist: „Diese Rezepte gelingen garantiert jedem und ganz nebenbei: Sie schmecken“

VON STEPHANIE EBNER

Es ist ein richtig grauer Februartag. Die Regenwolken ziehen am Fenster vorbei, zwischendurch fängt es draußen an, heftig zu stürmen. Susanne Kirstein sitzt in ihrer Küche und blickt über die Dächer der Maxvorstadt. „Jedes Wetter hat was“, sagt sie und fügt hinzu: „Am liebsten beobachte ich den Himmel bei Gewitter. Das ist ein Schauspiel.“

Nichts kann die 47-Jährige heute so schnell aus der Ruhe bringen. Die studierte Ernährungswissenschaftlerin hat ihr Rezept für Entschleunigung gefunden. Dazu gehören vor allem gesundes Essen, kleine Sünden inklusive. Selbstverständlich. Denn eine Lammhaxe nennt sie ihre Leibspeise. „Der Mix macht's aus“, sagt sie.

Schon als junge Schülerin haben sich für die gebürtige Freiburgerin die Weichen gestellt, dass es sich in ihrem Leben einmal alles um das Thema Essen drehen sollte: Sie wuchs in einem Lehrer-Haushalt auf, in dem schon immer Wert auf frisch gekochtes Essen gelegt wurde. „Da war es nur logisch, dass ich im Gymnasium den ‚Schwerpunkt Ernährung/Chemie‘ wählte, den es in Baden-Württemberg gab“, sagt sie heute. Ganz abgesehen davon, dass „ich schon immer gerne gegessen habe“.

Susanne Kirstein ist eine kulinarische Genießerin geblieben – in all den Jahren. Heute geht sie bewusst mit Lebensmitteln um und möchte ihr Wissen um die Wirkung der Nahrungsmittel weitergeben. „Durch mein Studium der Ernährungswissenschaften und später noch durch meine Ausbildung zur Homöopathin habe ich mir ein fundiertes Wissen zu allen Bereichen der Ernährung angeeignet“, erzählt sie.

Susanne Kirsteins besonderes Steckenpferd: das Fasten. Seit drei Jahren hat sie ein „Fastenzentrum“ – die Wahlmünchnerin bietet regelmäßig Fasten-Wander-Weekenden im Bayerischen Wald an. Dort, fernab der Alltagshektik und umgeben von nichts als Natur, könne man gut abschalten, sagt sie.

Susanne Kirstein hat es am eigenen Leib erlebt, wie spannend es sein kann zu fasten. Das war vor ein paar Jahren, als sie in einem Buchverlag extrem eingesperrt war: „Damals habe ich gemerkt, wie viel Energie man durch das Fasten bekommt.“ Das Beste dabei sei gewesen: „Die Power hielt Monate an.“

So war es irgendwann nur noch eine Frage der Zeit, dass sich die Wahl-Münchnerin auf ihre „ureigenen Leidenschaften“ konzentrierte, wie sie das Fasten sowie das Beraten nennt, und ihr eigenes Fastenzentrum gründete.

Die Fastensuppen, die sie während der Woche anbietet, kocht Susanne Kirstein selbst. „Gourmet-Fasten“ habe ein Teilnehmer mal gelobt, wie die Fasten-Expertin voll Stolz erzählt. Nicht nur das Fasten selbst sei ein „Kick für den Körper“, auch die anschließende Ernährungsumstellung. Unter dem Motto „Hauptsache frisch gekocht“.



Susanne Kirstein liebt Kochen. Heute sorgt die 47-jährige Wahlmünchnerin mit zwei schnellen Gemüse-Gerichten für körperliches Wohlbefinden. Während sie das Gemüse klein schneidet („beim Kürbis ist man die Schale mit, bei der Paprika sowie so“), sagt sie: „Kochen kann eigentlich jeder.“ Gut, wenn man da noch ein paar Tricks kennt. Gibt man das kleingeschnittene Gemüse in einen Gefrierbeutel, braucht man weniger Öl.“ FOTOS: MARCUS SCHLAF



## Wirklich einfache Rezepte für Ungeübte

### Buntes Blechgemüse (für 4 Personen)

400 g Kartoffeln  
400 g Hokkaidokürbis  
300 g Karotten  
2 große Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
300 g Zucchini  
2 rote Paprikaschoten  
4 EL Olivenöl  
Gewürze: 1 TL Salz, Pfeffer 2 TL Paprikapulver  
1 Zweig frischer Rosmarin  
Öl für das Backblech  
40 g Haselnüsse, grob gehackt  
dazu: 250 g Kräuterquark

### Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Kürbis waschen, halbieren und entkernen. **Achtung:** Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden. Das Fruchtfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Karotten gründlich waschen, putzen und die Enden abschneiden. In 3 cm lange Stücke schneiden.  
2. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Zwiebeln abziehen und vierteln. Knoblauchzehen (ungeschält) mit einem breiten Messer etwas zerdrücken. Zucchini waschen, putzen, längs

halbieren und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Paprikaschoten waschen, der Länge nach achtern. Stiel, Trennwände und Kerne mit einem kleinen Messer



Bunt: Gemüse fürs Blech.

entfernen. Paprikaachtel dritteln.  
3. Kartoffeln, Kürbis und Karotten in einen Gefrierbeutel geben. Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini und Paprika in einen weiteren Gefrierbeutel geben. Öl, Gewürze und den in 2 bis 3 Stücke geschnittenen Rosmarinweig je zur Hälfte auf die beiden Gefrierbeutel verteilen. Jeden Beutel zuhalten und mit der anderen Hand die Gemüsestücke gründlich durchkneten. So verteilen sich Gewürze und Öl ganz leicht und man

braucht insgesamt weniger Öl.  
4. Kartoffeln, Kürbis und Karotten auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 10 Min. garen. Dann Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weitere 20 Min. garen, bis das Gemüse bräunlich und weich wird.  
5. Gehackte Haselnüsse in eine beschichtete Pfanne ohne Fett geben und unter ständigem Rühren etwa 4 bis 5 Min. leicht anrösten. **Vorsicht:** Sie verbrennen leicht. Das fertige Blechgemüse damit bestreuen und mit Kräuterquark servieren.

Dazu passt frisches Brot und oder die Paprikacreme sie unten.

### Paprikacreme (vegan)

ergibt 1 Glas (500 ml)

1 Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
3 rote Paprikaschoten  
1 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
2 TL italienische Kräuter, getrocknet  
4 EL gemahlene Mandeln  
1 TL Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten der Länge nach vierteln. Stiel, Trennwände und Kerne entfernen. Paprikaviertel waschen und in Würfel schneiden.  
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin 4 Min. anbraten. Paprikawürfel zugeben und bei kleiner Hitze etwa 10 bis 15 Min. anbraten und kochen lassen, bis sie weich sind.  
Knoblauch zugeben und 3 Min. mitbraten.



Paprikacreme aufs Brot.

3. Gemüse in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Tomatenmark, Kräuter, Mandeln, Salz und Pfeffer zugeben und untermixen. Gut abschmecken.

### TIPP:

- Passt gut zu frischem Brot und Ofenkartoffeln. Oder zum Blechgemüse.
- Hält sich im Kühlschrank 1 bis 2 Wochen in einem Glas mit Schraubverschluss.
- Die Paprikacreme schmeckt erhitzt auch sehr gut als Pastasauce.



So spart man Öl: Im Gefrierbeutel verteilt sich die Flüssigkeit besser über dem Gemüse.



Leichte, aber feine Kost: Gemüse mit Quark



Über den Dächern der Stadt serviert Susanne Kirstein Merkur-Redakteurin Stephanie Ebner (l.) ihre Gemüseküche.

ungsumstellung. Unter dem Motto „Hauptsache frisch gekocht“.

Susanne Kirstein hat die Erfahrung gemacht, dass sich viele Menschen gar nicht mehr ans Kochen trauen. Das findet sie schade, denn Kochen sei gar nicht so schwer, was sie mit ihren beiden Ge-

müserichten auch zeigt. Denn Essen muss nicht nur gesund sein, es muss auch schmecken: „Das Genießen ist genauso wichtig. Das schafft Zufriedenheit.“ „Kleine Entspannungsin-seln im Alltag verschafft sich die 47-Jährige, indem sie sich viel an der frischen Luft be-

wegt („am liebsten in den Bergen“), einen Krimi liest oder sich mit Freunden trifft. Gerne geht die Hobbyköchin auch mit ihrem Mann Jan-Dirk Hansen auf Reisen, „in der Ferne kann man gut die Seele gut baumeln lassen“. Im Urlaub lässt sie sich oft inspirieren, was man alles kochen

### Mein Küchengeheimnis

Haben auch Sie Lust, mit uns über ein Rezept zu plaudern? Dann rufen Sie uns an. Sie erreichen uns unter der Rufnummer (089) 5306-419.

Oder mailen Sie an [gastro@merkur.de](mailto:gastro@merkur.de). Wir freuen uns auf Sie und Ihre Geschichten aus der Küche.

## NEU AUF DEM BUCHMARKT

### Ich bring' Dich zum Kochen

Noch nie war Kochen so einfach. Mit diesen Rezepten gelingt es selbst Menschen ohne Vorkenntnisse, ein schmackhaftes Mahl auf den Teller zu zaubern. Man kann direkt loslegen, sobald man alle Zutaten, die der Einfachheit halber auch noch bildlich gezeigt werden, zusammenhat. Das kleine ABC der Gemüse-vorbereitung erleichtert Einsteigern zudem den Umgang mit Austernpilzen, Auberginen und Co. So gelingt die Basis-Küche.

Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch. Wirklich einfache Rezepte für Ungeübte. Mit vielen veganen Ideen, Smoothies & Brotaufstriche. Susanne Kirstein. 96 Seiten. Erschienen bei „buecher-schmie.de“. 12,99 Euro.



### Die Keine-Zeit-zu-Kochen-Küche

Wenn's mal wieder schnell gehen muss: Dieses Kochbuch zeigt, wie genussvolle Gerichte in maximal 20 Minuten zubereitet sind. Vollgepackt mit leckeren Rezepten, anregenden Ideen und Tipps zum Zeitsparen. Ob schnelles Müsli zum Frühstück, Pitataschen mit verschiedenen Füllungen zum Mittagessen oder cremige Currys für den Abend – alle Gerichte sind im Handumdrehen zubereitet. Was zählt, ist allein der Geschmack. Die Rezepturen stammen aus der ganzen Welt: feurig geht es in den Garküchen Thailands zu, genussvoll am Mittelmeer, ein Chevice entführt Hobbyköche nach Lateinamerika. Nur die Nachspeisen sind nichts für spontane Gelage und in 20 Minuten auf dem Tisch: Orangensorbes und Bananeneis sind zwar ruckzuck zubereitet, aber sie benötigen doch eine gewisse Zeit im Gefrierfach. Da ist dann einfach vorausschauendes Planen gefragt. Dazu gibt's in „Keine-Zeit-zu-Kochen-Küche“ clevere Tipps zum Einkauf und Zeitsparen, einen Crashkurs im Gemüse-schneiden und Wichtiges zu Utensilien und Küchenpraxis. Ein Buch, das Randvoll ist mit jeder Menge Tipps und Wissenswerten. So kann man getrost Pizza-Taxi und Asia-To-Go vergessen. Die Keine-Zeit-zu-Kochen-Küche. Laura Herring. Erschienen im DK-Verlag. 256 Seiten.

