

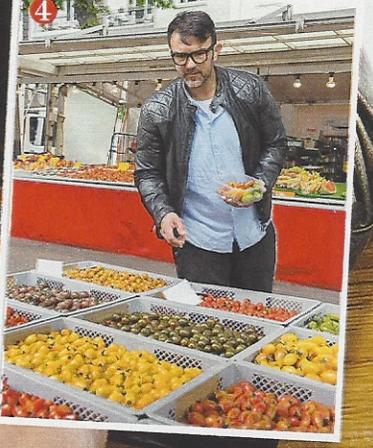


Ganz persönlich  
Tarik Rose



**ENTSPANNTER GENUSS**

Ohne Kaffee geht bei Tarik Rose gar nichts. Er trinkt etliche Tassen pro Tag



**1 HAUSMANNSKOST** mit französischem Einschlag: Tariks Küche ist schnörkellos und natürlich, aber raffiniert. **2 FRISCH UND REGIONAL** Der Küchenchef mit seinem Gemüsehändler Andreas Handkes. Für Gemüsefan Rose ist der einen Kilometer lange Isemarkt mit seinem berausenden Tohuwabohu von Gerüchen, Geschmäckern und Spezialitäten aus aller Welt das Paradies. **3 KÄSEPROBE** An einem kleinen Stand verkauft der Österreicher Konrad Nägele „saugate Tiroler Grundprodukte“, wie er selbst sagt. Sprich: Bergkäse, Kaminwürzen, Speck. Tarik Rose entscheidet sich für vier verschiedene Käsesorten. **4 QUAL DER WAHL** für den Koch aus Kiel: 120 Tomatensorten baut dieser Händler an.

# „Der Markt ist meine zweite Heimat ...“

ARD-Buffer-Koch Tarik Rose (45) ist ein Wirbelwind: Fernsehkoch, Küchenchef im eigenen Restaurant, Kochbuchautor und Sportskanone. Doch so oft wie möglich geht er auf den Markt, zum Einkaufen und Entspannen



Autorin Ann-Christin Baßin sprach mit Tarik Rose über seine Vorliebe für Märkte

**Tarik ist ein ungewöhnlicher Name für einen echten Kieler Jung. Was steckt dahinter und wie begann Ihre Leidenschaft fürs Kochen?**

**Tarik Rose:** Meinen arabischen Vornamen verdanke ich meiner libyschen Familie. Zum Kochen bin ich durch meinen Opa gekommen, er hat mein Interesse geweckt. Schon mit sechs oder sieben Jahren stand ich begeistert am Herd, und wir haben mit vielen Gewürzen und Zutaten experimentiert. Das erste Gericht, das ich selber gekocht habe, war ein Gulasch. Dabei ist mir leider irgendwie der Chili-Topf ausgerutscht. Man konnte es eigentlich nicht genießen. Aber mein Opa gab mir das Gefühl, es sei das Beste, was er je gegessen hat. Leider gibt es keine Fotos mehr aus dieser Zeit, sie wurden alle bei einem Brand vernichtet.

**Sie sind dem Kochen treu geblieben und heute Chefkoch im „Engel“ in Hamburg. Was ist Ihnen im Beruf besonders wichtig?**

**Tarik Rose:** In meiner Familie wurden immer nur beste und frische Zutaten verwendet. Das ist für mich bis heute das Wichtigste beim Kochen. Daher gehe ich so gern auf den Wochenmarkt. Qualität, Regionalität und Nachhaltigkeit sind für mich entscheidend.

**Wir schlendern über den Hamburger Isemarkt, Europas längsten Freiluftmarkt. Wie oft kommen Sie hierher?**

**Tarik Rose:** Früher war ich jede Woche zweimal hier, mittlerweile schaffe ich es nicht mehr ganz so häufig. Der Markt bietet so viel, und man kann immer einen netten Plausch halten ...

**Bei welchen Händlern kaufen Sie denn besonders gern ein?**

**Tarik Rose:** Bei meinem ersten Besuch auf dem Markt habe ich den Gemüse-

händler Andreas Handkes kennengelernt. Mittlerweile ist das ein Pflichtbesuch, wenn ich hier bin. Lustig wird es, wenn ich den Pilzhändler Tarik Baltaci treffe! Wir haben uns viel zu erzählen, und es gibt jede Menge zu lachen. Nicht zu vergessen mein Kartoffelhändler! Er hat immer neue Sorten. Super!

**Wie sieht ein typischer Vormittag auf dem Markt bei Ihnen aus?**

**Tarik Rose:** Ich schlendere zuerst einmal über den ganzen Markt. Anschließend gibt es einen leckeren Kaffee, und wenn ich dann ganz entspannt bin, geht die Einkaufstour los. Meistens sabbele ich mich an den Ständen fest! Hier kann ich wunderbar abschalten. Man könnte fast sagen, der Markt ist so etwas wie meine zweite Heimat.

**Was kaufen Sie am liebsten ein?**

**Tarik Rose:** Ich liebe die besonderen Gemüsesorten auf dem Markt! Da sieht man immer genau, was gerade Saison hat. Und es gibt interessante Käsestände, bei denen man stets eine tolle Geschichte erfährt. Aber auch Skurriles wie den Lavendelmann, der immer im weißen Anzug dasteht. Eine Erscheinung und ein echtes Urgestein des Markts. Ich besuche auch den Stand mit Tierfutter – dort schlage ich für meine Hunde zu.

**Holen Sie sich beim Bummel über die Meile denn auch Inspirationen für Ihre Gerichte?**

**Tarik Rose:** Auf jeden Fall! Wenn ich mal vor einem leeren Blatt Papier sitze und nicht weiß, was ich kochen soll, muss ich nur hierhergehen, und der Kopf

sprudelt über. Diese vielen verschiedenen Eindrücke und Bilder machen mich kreativ. Mir sind gesunde und gute Zutaten nun mal extrem wichtig. Da finde ich hier immer ganz viel.

**Was ist für Sie der Höhepunkt eines Marktbesuchs?**

**Tarik Rose:** Der Höhepunkt ist eigentlich schon das Ankommen. Und natürlich freue ich mich auf die bekannten Gesichter und einen netten Schnack. Da ich praktisch kaffeesüchtig bin, darf eine Tasse Kaffee auf keinen Fall fehlen.

**Wie entspannen Sie ansonsten?**

**Tarik Rose:** Ich fahre gern Fahrrad, habe ein megacooles Rennrad. Das hat aber Pause, bis ich wieder in Form bin. Leider habe ich durch den Stress in der letzten Zeit ein wenig zugelegt. Bis dahin nimmt das Mountainbike diese Stelle ein. Bei uns kann man super die Elbe entlangradeln oder mit der Fähre ins Alte Land übersetzen. Die Fähre legt direkt vorm Restaurant ab. Auch Sport ist mir wichtig. Als Schüler habe ich American Football gespielt und schon mal einen halben Ironman absolviert. Au-

Mein Lebensmotto

Man kann alles schaffen ...  
... wenn man daran glaubt!!

ßerdem gehe ich viel mit meinen beiden Hunden spazieren. Der kleine ist erst 18 Monate alt und heißt Bärbel. Und da haben wir auch schon das Problem (lacht): Ich hätte nie gedacht, dass so viele Frauen Bärbel heißen! Es ist schon lustig, wer sich alles umdreht, wenn ich nach meiner Bärbel rufe.