

WISSEN | EINFACHES GUT KOCHEN

# „JEDER HAT DAS RECHT AUF GUTES ESSEN“

*Er gilt als einer der besten Köche der Welt, hielt 25 Jahre lang drei Michelin-Sterne. Heute kocht HARALD WOHLFAHRT regelmäßig in der Betriebsküche eines Familienunternehmens.*

*Uns verrät er seine Philosophie des einfachen Genusses – und ein Rezept für geschmorte Ochsenbäckchen*

text PHILIPP NOWOTNY

FOTOS: BLEND WELSBRODPA, ANDY HUBER/FOSSA

**WELTKLASSE IM SCHWARZWALD**  
Harald Wohlfahrt, 67, schrieb vor allem mit der „Schwarzwaldstube“ Kulinarik-Geschichte. Seit 2017 berät er Institutionen wie das Festspielhaus Baden-Baden und kocht seit 2013 einmal im Monat die Mitarbeiter des Industrieunternehmens Fischer in Waldachtal

# H

**Herr Wohlfahrt, seit neun Jahren kochen Sie regelmäßig bei Fischer in der Kantine ...**

Entschuldigen Sie, wenn ich Sie gleich korrigiere, das ist keine Kantine, sondern ein Betriebsrestaurant. Da legen wir Wert drauf.

**Pardon, was ist der Unterschied?**

Ich denke da an die Krankenhauskantinen von früher. Da wurde das Essen von außen in Großbehältern angeliefert. Der Salat wurde schon zwei Stunden vorher angemacht und hat auf dem Teller dann auch so ausgesehen: alles zusammengefallen und lätschert. Kantine hat für mich deshalb einen abwertenden Beigeschmack. Wir haben, zumindest bei Fischer, einen anderen Anspruch.

**Woran zeigt der sich?**

Es gibt zum Beispiel eine gekühlte Theke mit saisonalen Salaten. Das Team arbeitet nur mit frischen Produkten. Regional und schmackhaft. Das Angebot ist vielfältig, und von mir gibt es einmal im Monat einen Gourmet-Teller – das zieht sich also durchs ganze Programm.

**Was meinen Sie, brauchen wir mehr Genuss im Alltag?**

Essen begleitet uns ein Leben lang. Gutes Essen sollte daher meiner Meinung nach sogar im Grundgesetz verankert sein. Jeder hat das Recht auf gutes Essen.

**Was ist für Sie gutes Essen?**

Auf jeden Fall keine Völlerei, die einfach nur einen bestimmten Sättigungsgrad herbeiführt. Das, was ich in meinen Körper hineingebe, erhält mir schließlich meine Gesundheit, trägt zu meinem Wohlbefinden bei und versorgt mich mit allem, was ich brauche. Gutes Essen muss übrigens nicht teuer sein.

**Aber gute Lebensmittel sind durchaus nicht billig.**

Ein Kilo guter Reis ist sicher bezahlbar. Wenn Sie daraus einen schönen Risotto machen, ist das sehr ergiebig. Der Reis ist der Basisträger der Speise, den Sie je nach Saison raffiniert erweitern können. In der Pilzsaison zum Beispiel nehmen Sie schöne Steinpilze, Egerlinge oder Kräuterseitlinge. Oder Sie geben ein schönes provenzalisches Gemüse auf den Risotto. Damit haben Sie eine hochwertige Mahlzeit.

**Sie legen Wert auf gesundes Essen. Einen Burger würde es bei Ihnen nicht geben?**

Das kann man so nicht sagen, auch ein Burger kann gesund sein und so-

**SPITZEN-THEKE**  
2022 wurde das Betriebsrestaurant der Fischer-Gruppe, die unter anderem für ihre Döbel bekannt ist, zum vierten Mal in Folge als „Beste Kantine Deutschlands“ ausgezeichnet: das Verdienst auch von Harald Wohlfahrt (l.)



gar besonders gut schmecken. Ich habe schon oft ein zähes Rinderfilet gegessen, aber selten einen zähen Burger. Wenn gutes Fleisch grob gewolft, geformt und gegart wird, also durch diesen Prozess in seine Elemente zerkleinert und wieder zusammengesetzt wird, kann das sehr zart und schmackhaft sein. Ich kann dafür natürlich kein belasteteres Fleisch nehmen, das voller Antibiotikum ist. Es kommt immer aufs Ausgangsmaterial an – und auf die Zubereitung. **Wie kann man denn im Alltag gutes Essen pflegen, haben Sie ein paar Tipps?** Gehen Sie regelmäßig auf den Markt, und kaufen Sie frisch ein. Es braucht nicht viel: Ein Eintopf kann eine fantastische Mahlzeit sein, wenn die Zuta-



### GESCHMORTE OCHSENBÄCKCHEN MIT KARTOFFEL-BÄRLAUCH-STAMPF UND BROKKOLI-GEMÜSE

#### OCHSENBÄCKCHEN

1,2 KG Ochsenbäckchen, sauber pariert  
 + Pfeffer aus der Mühle  
 + Meersalz  
 300 G Wurzelgemüse (Staudensellerie, Lauch, Möhren)  
 1 Zwiebel  
 + Olivenöl  
 2 EL Tomatenmark  
 500 ML Portwein  
 1 Flasche Rotwein (Burgunder)  
 1,5 L Kalbsfond  
 5 CL Balsamicoessig

#### KARTOFFEL-BÄRLAUCH-STAMPF

600 G mehltige Kartoffeln  
 + Salz  
 1 L heiße Milch

+ Butter  
 + Muskatnuss  
 50 G Bärlauchpesto

#### BROKKOLI-GEMÜSE

500 G Brokkoli  
 + Olivenöl  
 + Sesamöl  
 + Gemüsesfond  
 1 EL fein gewürfelte rote Chili  
 + Salz  
 + Pfeffer aus der Mühle

#### GARNITUR

10 ML Olivenöl  
 100 G braune Champignons  
 80 G Frühstückspeck, in Streifen geschnitten  
 kleine Perlawiebeln  
 100 G Salz  
 + Pfeffer aus der Mühle  
 2 EL fein gehackte Petersilie

Gericht für: **4 PERSONEN**

Dauer: **4 STUNDEN**

#### ZUBEREITUNG OCHSENBÄCKCHEN:

Die parierten Bäckchen von allen Seiten pfeffern und salzen. Ofen auf 130 Grad erhitzen. Das Gemüse in Würfel schneiden. Im Schmortopf die Bäckchen von allen Seiten in Olivenöl kräftig anbraten, dass sie Farbe annehmen. 1 Esslöffel Tomatenmark mit anrösten. Wurzelgemüse dazugeben und gut andünsten. Portwein und Rotwein zu je einem Drittel angießen und einköcheln lassen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Kalbsfond angießen, sodass die Bäckchen bedeckt sind, und den Topf auf den Boden des Ofens stellen. Bei 130 Grad Ofentemperatur ca. 3,5 Stunden schmoren. Zwischendurch immer wieder wenden. Wenn die Bäckchen weich sind, herausnehmen und beiseitestellen. Den Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf streichen und um ein Drittel einkochen lassen. In einem kleinen Topf 1 Esslöffel Tomatenmark anrösten, mit Balsamico und Bratenfond auffüllen. Kurz einkochen, bis eine sirupartige Sauce entsteht. 2 Esslöffel gehackten Rosmarin dazugeben. Bäckchen in die Sauce geben.

**KARTOFFEL-BÄRLAUCH-STAMPF:** Kartoffeln schälen, fein würfeln und im Topf mit Salzwasser kochen. Anschließend abschrecken und mit einem Stampfer fein zerstampfen. Milch und Butter einrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und zum Schluss Bärlauchpesto unterheben.

**BROKKOLI-GEMÜSE:** Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Oliven- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Röschen dazugeben. Bei mittelstarker Hitze 5 Minuten lang ohne Deckel anbraten. Den Gemüsesfond angießen, fein gewürfelte Chili hinzufügen. Unter Schwenken die Flüssigkeit verdampfen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

**GARNITUR:** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, geviertelte Champignons, Frühstückspeckstreifen und Perlawiebeln 2 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren fein gehackte Petersilie unterheben.

**ANRICHTEN:** Ochsenbäckchen mittig auf vorgewärzten Tellern anrichten. Über die Bäckchen das Ragout von Champignons, Zwiebeln und Speck streuen. Seitlich Brokkoli und Kartoffel-Bärlauch-Stampf anrichten. Alles mit Sauce übergießen und servieren.

ten stimmen. Oder ein schöner Wirsing mit Speck – das Gemüse ist der Star auf dem Teller, wenn Sie es gut würzen. Oder Ochsenbäckchen auf einem guten Püree, dazu eine raffinierte Sauce. Ich brauche nicht immer Fine-Dining-Kunst mit unzähligen Elementen, schwierigen Handgriffen und Tausenden Garnituren.

**Ist Kochen für Sie Kunst? Sie haben selbst 25 Jahre lang drei Michelin-Sterne gehalten und gelten als einer der besten Köche weltweit.**

Na ja, mit dem Abstand, den ich heute habe, sage ich: Kochen ist Handwerk mit vielen künstlerischen Elementen.

**Was ist aus Ihrer Sicht der größte Unterschied zwischen einem 3-Sterne-Restaurant und einer Betriebskantine?**

Wir verarbeiten selbstverständlich keine internationalen Delikatessen wie Hummer oder Périgord-Trüffel. Auch die Prozesse sind deutlich einfacher. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Im Gourmet-Restaurant laufen Saucen oft drei Tage lang durch verschiedene Prozesse, bevor sie fertig sind. Bei mir war der Löffel Sauce meist teurer als das Fleisch, über das er gegeben wurde. Fairerweise muss man sich aber auch in der Spitzenküche manchmal fragen: Welcher Gast kann diesen Aufwand wirklich wertschätzen?

**Sie sagen, dass in einem Betriebsrestaurant kein Platz für Minimalismus ist.**

Klar, mit den kleinen Portionen aus der Spitzenküche, die es für 7-Gänge-Menüs gibt, wird hier niemand

satt. Eine vollwertige Mahlzeit braucht schon 300 bis 450 Gramm.

**Wie fällt denn das Feedback der Mitarbeitenden aus? Gibt es auch die Pommes-und-Currywurst-Fraktion, die mit Ihrer Küche gar nichts anfangen kann?**

Jeden Tag Pommes und Currywurst ist doch auch langweilig – ich würde jedem raten, immer wieder mal die eingefahrenen Pfade zu verlassen, was Neues zu probieren und den Geschmack weiterentwickeln. Gutes Essen muss man lernen, das muss sich entwickeln, das muss Freude machen. Ich stehe immer selbst an der Ausgabe und bekomme viel Zuspruch. Und ich schau mir auch an, wie die Teller zurückkommen. Wenn eine Speise gut war, dann wird sie aufgegeben. **Y**