

SABBERLODD

Die erste Begegnung hatte ich vor wenigen Wochen. Eigentlich war es ja mehr eine Erscheinung denn eine Begegnung. Ich spazierte gerade mit meinen Hunden am Main-Donau-Kanal entlang, als sich uns im Stehschritt diese junge Dame näherte...

„Komischer Gang für eine Joggerin“, dachte ich noch so bei mir. „Und seltsame Armreifen hat die!“ Ein Arm rauf, den anderen runter. Wechselweise vollführte sie diese Bewegung – mit quietschgrünen Ringen! Meine Hunde und mich würdigte sie keines Blickes.

Die Herrin der grünen Ringe

So schnell sie gekommen war, so schnell war sie verschwunden. Nach wenigen Sekunden sah man nicht mehr, als die auf und ab wippenden grünen Dinger, die sie an den Armen trug...

Aus den Augen, aus dem Sinn. Ich hatte die Joggerin längst vergessen, als ich im Internet auf den Begriff „Smovey“ stieß. Eigentlich wollte ich ja zu eBay, aber wahrscheinlich hatte ich die Mousse (mal wieder) dorthin bewegt, wo sie eigentlich nichts zu suchen hat. So war ich bei „Smovey“ gelandet. Als ich mir das Video anguckte, fiel es mir wie Schuppen von den Haaren: Auf dem Bildschirm war ein Mann im Trainingsanzug mit zwei quietschgrünen Reifen an den Armen on tour! Bis vor Kurzem hätte ich angenommen, dass „Smoveys“ neuartige Mixgetränke aus Obst und Gemüse seien. Ein Trend halt, wie's der Latte Macchiato auch schon war. Aber weit gefehlt!

„Smoveys“, erfunden übrigens von einem Österreicher, können alles und trainieren alles. Sie formen und straffen den ganzen Körper, stimulieren die Tiefenmuskulatur, erhöhen die Fettverbrennung und steigern die Ausdauer. „Smoveys“ verdichten das Bindegewebe und wirken gegen Cellulite. Et cetera, et cetera.

Wahnsinn! Dabei sind das doch bloß zwei Ringe, die als „Schwingsystem“, bestehend aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen“ beschrieben werden. Darauf muss man erst mal kommen! Ja, die Ösis haben's schon drauf! Von wegen, die können nichts außer Skifahren und -springen...

Stellt sich mir natürlich die bohrende Frage: Warum hab' ich sowas nicht erfunden? Mit einem „Cellulite-Killer“ würde ich die Herzen der stolzesten Frauen brechen und jetzt in Geld schwimmen. Stattdessen schreibe ich mir hier die Finger wund.

Hoppla, eine Nische besetzen „Smoveys“ aber nicht: Von einem Faltenglätter hab' ich in den Fachartikeln nix gelesen. Und ich hab' wirklich viel gelesen!

Wissen Sie was? Ich probier's mal mit zwei schlichten weißen Handtüchern, die beim Joggen gekühlt (mindestens einen Tag in der Gefriertruhe!) in den Nacken zu legen sind. Dadurch streckt sich der ganze Körper – die Falten verschwinden ratzfatz. Um mein Copyright zu sichern, lass' ich in die Handtücher rot mein Kürzel „hr“ sticken. Merke: Wo „hr“ drauf steht, ist auch „hr“ drin! Einen Namen für den Faltenglätter hab ich allerdings noch nicht, lediglich einen Arbeitstitel: „Magic by hr“. Klingt eigentlich ganz gut. Ich glaube, mit dem Titel geh ich in die Vermarktung.

Also, wenn Sie beim Spaziergang joggende Frauen mit zwei weißen Handtüchern im Nacken sehen, die furchtbar bibbern, weil die Tücher saukalt sind, dann wissen Sie, dass ich es geschafft habe.

„Magic by hr“ ist die geilste Erfindung seit dem Rad! Schade nur, dass mir das nicht früher eingefallen ist. Dann wäre „Smovey“ gar nicht erst so groß geworden, und ich schon reich.

HARRY RÖDEL

„Küchenzauberer“ als Gourmet-Osterhase

Sternekoch Nagel hat für RHV-/HiZ-Leserschaft einfaches, aber effektvolles Festtagsmenü zusammengestellt

VON PETRA BITTNER

Der Geschmack von Heimat? Schnell, schnell! Denn wenn die Deutschen kochen, dann am liebsten fix. Aber regional, saisonal und lecker soll's eben auch munden. Die Herausforderung am Herd scheint also hausgemacht. Doch die Erkenntnis ist das eine. Gleichwohl treiben Festtagsmenüs – wie jetzt zu Ostern – so manchem Gastgeber schon den Schweiß auf die Stirn. In derlei Fällen rät der Rother Kochprofi Waldemar Nagel, bloß nicht das Küchenhandtuch hinzuwerfen. Solide, raffiniert und hopp, hopp, hopp! – ja, das lasse sich durchaus vereinbaren. Sogar von heute auf morgen. Ein völlig risikofreies Drei-Gänge-Blitz-Menü im Zeichen des Osterhasen, das Nagel eigens für die RHV-/HiZ-Leser zusammengestellt hat, will da noch hurtig den schmackhaften Beweis antreten.

ROTH – Auch Köche machen Diät. In den vergangenen Wochen hat Waldemar Nagel dafür gesorgt, dass er den Gürtel ein bisschen enger schnallen kann. Doch dauerhafter Verzicht? Nö, der käme ihm nicht auf den Tisch. „Da bin ich viel zu sehr Genussmensch.“ Will heißen: Gutes Essen – das sei doch eines der schönsten Dinge, die es gebe.

Nagel spricht aus Erfahrung. Reichhaltiger Erfahrung. Nach seiner Lehre in Detmold verschlug es den jungen Koch ins erste Schweizer Sterne-Restaurant am Bodensee. Nach einem „Zwischenstopp“ im Mainzer „Hilton“ kehrte der kochende „Jungspund“ zu seinen Wurzeln zurück und übernahm im einstigen Detmolder Lehrbetrieb die Verantwortung für gleich zwei Hotelküchen. „Eine lehrreiche Erfahrung“, wie er heute sagt.

Von dort ging's schnurstracks in die „Residenz Heinz Winkler“ nach Aschau am Chiemsee, die mit ihren drei Michelin-Sternen als eine der fünf besten Restaurationen Deutschlands am Gourmethimmel glänzt. Auch hier habe er „viel gelernt“, unterstreicht Nagel. Danach trieb es den damals 25-Jährigen in exotische Gefilde: Das Luxushotel „Las Dun-

as“ in Marbella wurde ihm exquisite Arbeitsstätte.

Doch seine „zweifelloso erfolgreichste Phase“ brachte Waldemar Nagel beim Münchner Spitzenitaliener „Acquarello“ zu. Dem bekanntesten Bogenhausener Feinschmecker-Tempel trugen Nagels Kochkünste ganze 17 Punkte im Gourmet-Führer „Gault Millau“ plus einen Michelin-Stern ein. Ja, das Restaurant wurde unter seiner Leitung sogar konsistent als „Bester Italiener Deutschlands“ ausgezeichnet.

„Promi-Versteher“

In jener Zeit reiste der „Küchenzauberer“ auch als gefragter Gastkoch auf die Malediven, in die Südsee und nach London. Stars wie Sting, Celine Dion, Tom Jones oder David Copperfield ließen sich Nagels kulinarisches Können gern auf der Zunge zergehen. Ein Promi-Versteher in Sachen Appetit, das war er. Was er aber stets neben „viel Fingerspitzengefühl, Flexibilität und Experimentierfreudigkeit“ benötigte, das sei „Stressresistenz“ gewesen. Sechs Tage die Woche zur Arbeit,

zwölf bis 14 Stunden am Tag – „keine Seltenheit“, blickt er zurück.

2007 ging Waldemar Nagel nach Nürnberg, wo er sich schnell als Küchenchef, Berater und Privatkoch etablierte. Er wird inzwischen regelmäßig für exklusive Veranstaltungen bis nach St. Moritz gebucht, organisiert Firmen- wie Geburtstagsfeiern.

Aktuell steht er auch als „Kochwerkstatt“-Leiter der Bucher Metro für ein deutschlandweites Pilotprojekt am Herd. Denn in dieser „Kochwerkstatt“ werde das Essen vor den Augen der Gäste frisch und saisonal zubereitet. Außerdem erhalte man Tipps und Tricks zu Produkten und Techniken – direkt von der Kochplatte!

Parallel dazu gibt Waldemar Nagel sein Fachwissen in themenbezogenen Kochkursen bei den „Küchenplanern“ Habicht & Sporer in Roth, Nürnberg, Fürth und Hirschaid weiter. Fisch, Thaiküche, Burgerzubereitung, Wild... – das Spektrum sei groß. Und angesichts des derzeitigen Kochshow-Hypes wären die Seminare ziemlich gefragt, freut sich Nagel. Hens-



Küchenprofi Waldemar Nagel in seinem Element: Aktuell wandert bei ihm natürlich fränkischer Spargel in den Topf. Für die RHV-/HiZ-Leser hat er dazu ein schmackhaftes Rezept in petto. Foto: Tobias Tschapka

sler und Rosin lassen grüßen!

Doch kann es ein Otto Normalverbraucher überhaupt je in den Küchenolymp schaffen, um dort wie die Schwergewichte der Szene – Alfons Schuhbeck, Alexander Herrmann, Johann Lafer und Konsorten – experimentellste Gaumenfreuden zu zelebrieren?

Nagel zuckt die Schultern. Warum denn nicht? Manche Laien hätten heute ein fast ebenso ausgeklügeltes Equipment daheim wie die Profis. Außerdem seien die Leute aufgeklärt, was Ernährung anbelangt. Man wäre kritischer und reflektierter in punkto Lebensmitteln. Vor solchem Hintergrund lautet Nagels Beuys'sche Theorie: „Ich denke, jeder kann kochen“.

Eine andere seiner Thesen heißt: „Der Trend geht zurück zum Ursprung“. Mit dieser Feststellung ist Waldemar Nagel nicht allein. Erst kürzlich hat TV-Brutler Tim Mälzer einen Rezepte-Almanach unterm Titel „Heimat“ herausgegeben. „Teures Zeug“ wie Hummer oder Kaviar? „Davon geht man weg“, meint Nagel. Statt-

dessen seien „regionale Produkte vom Wochenmarkt, frisch und bio“ angesagt.

Auf die Textur kommt's an

Schnöd gekochte Blumenkohlröschen sind trotzdem von gestern. In verschiedenen „Texturvarianten“ – sprich als Süppchen, Mousse, feines Püree, mit Crunch oder Chips – könne man auch das traditionellste Produkt geschmacklich sowie optisch aufwerten.

Und dennoch rät Waldemar Nagel: „Im Fall der Fälle auf Nummer sicher gehen“. Steht also die Schwiegermutter zum Osterfest auf der Matte, sei das sicher nicht der idealste Zeitpunkt, um in der Küche Neuland zu betreten. Stattdessen hat Nagel ein Drei-Gänge-Menü für die (auch ungeübte) RHV-/HiZ-Leserschaft zusammengestellt, das traditionell, regional, saisonal und gleichzeitig mit einem Schuss Raffinesse daherkommt. Einfach und effektiv. Dann klapp't's auch mit der Schwiegermutter...

www.waldemar-nagel.de

Drei-Gänge-Ostermenü „Waldemar“

Vorspeise: Bärlauch-Schaumsüppchen mit geräucherter Landschinken

2 EL Schalottenwürfel
100 g Kartoffelwürfel
50 g fein geschnittener Lauch (nur das zarte Grüne)
50 g Butter
50 ml Weißwein
500 ml Geflügel oder Gemüsebrühe
200 ml Sahne / 200 ml Milch
2 Bund Bärlauch
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Chili nach Gusto
4 große Scheiben mild (!) geräucherter Landschinken
geröstete Pinienkerne oder Croutons nach Belieben

Bärlauch gründlich waschen, die Stiele entfernen und beiseite legen. Bärlauchblätter in reichlich Salzwasser eine knappe halbe Minute blanchieren. Herausnehmen und sofort in Eiswasser abschrecken, damit die kräftige grüne Farbe erhalten bleibt. Leicht ausdrücken und im Mixer sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb passieren.

Schalotten, Kartoffeln, Lauch und Bärlauchstiele in heißer Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und richtig einkochen lassen. Geflügel- oder Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Sahne wie Milch zugeben und noch ein paar Minuten weitersimmern lassen. Alles im Mixer sehr fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Die grüne Bärlauchpaste hinzufügen und mit Salz, Chili sowie weißem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Heiße, aufgeschäumte Suppe (durch einen Spritzer Mineralwasser und nochmaliges Aufmischen wird die Konsistenz schön leicht) auf tiefe Teller verteilen und darauf dekorativ den als Rosette eingedrehten Schinken setzen.

Mit gerösteten Pinienkernen und/oder Croutons sowie frischen Kräutern garnieren.

Hauptspeise: Lachsforellen-Filet an Spargel

4 frische, entgrätete und geschuppte Lachsforellen-Filets à 150 g (alternativ: Saibling, Forellen- oder Lachsfilets)
1 Bio-Limette
Thymian
Knoblauch
Olivenöl
1 kg frischer, fränkischer Spargel
2 Zitronengrasstängel
1 Chilischote
50 g Butter
Zucker, Salz
500 g Drillinge (ausgesuchte, kleine Kartoffeln; alternativ: „Bamberger Hörnla“)
200 g grobes Meersalz

Spargel schälen und die holzigen, bitteren Endstücke entfernen. Die Spargelstangen auf ein großes Stück Alufolie legen, Butterflocken, angebrückte Zitronengrasstängel und Chili (nach Geschmack) dazugeben. Mit Salz und wenig Zucker würzen. Die Alufolie wie ein Paket – möglichst luftdicht und fest – einschlagen.

Grobes Meersalz in einer kleinen Auflaufform verteilen und darauf die gewaschenen, trocknen Kartoffeln geben. Mit Thymian und Olivenöl aromatisieren. Spargel und Drillinge zeitgleich bei 180 Grad für etwa 25 bis 30 Minuten in den Ofen schieben.

Währenddessen die Fischstücke mit der Hautseite nach oben in eine Kasserolle oder Auflaufform reihen, den Abrieb der Biolimette und wenig Limettensaft darauf verteilen, ebenso die zerdrückte Knoblauchzehe und den Thymian. (Wer's lieber ein wenig exotisch mag, gibt alternativ Misopaste und Sojasauce auf den Fisch). Zum letzten Drittel der Gar-

zeit von Spargel und Drillingen nun den Fisch mit in den Ofen schieben und saftig garen.

Das Spargelpaket behutsam von oben öffnen. Den aromatischen Spargel, die Drillinge und den Fisch dekorativ auf Tellern verteilen. Mit frischen Kräutern garnieren. Dazu passt zerschlagnene Hollandaise oder einfach nur der entstandene Spargel- und Fischsud.

Tipp: Wer eine „iSi-Syphon-Flasche“ oder einen Sahnepender besitzt, kann diese/n auch mit einer fertigen Hollandaise aus dem Tetrapack befüllen (die Sauce sollte zuvor mit wenig Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und einigen Spritzern trockenem Weißwein abgeschmeckt werden). Kapsel eindrehen und im heißen Wasserbad warmstellen, bis das Essen fertig ist. Zum Servieren schüttelt man die Flasche und setzt die warme Sauce Hollandaise als Sprühhäubchen dekorativ aufs Gericht.

Nachspeise: Buttermilchmousse mit Rhabarber-Erdbeerragout

Buttermilchmousse:
250 g Buttermilch
75 g Zucker
Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone und Bio-Orange
1 EL Orangenlikör (z.B. Grand Marnier oder Cointreau)
3 Blatt Gelatine
250 g Schlagsahne

Zucker mit Orangenlikör, Orangen- und Zitronensaft sowie -abrieb

erwärmen. Darin die zuvor eingeweichte Gelatine komplett auflösen, unter die Buttermilch rühren und kalt werden lassen. Wenn die Buttermilch andickt, die Schlag- sähne unterheben, beliebig abfüllen und für etwa zwei Stunden kalt stellen.



Rhabarber-Erdbeerragout:

100 g geschälter, gewürfelter Rhabarber
400 g Erdbeeren
50 g Zucker
50 ml Orangenlikör (Grand Marnier oder Cointreau),

50 ml Weißwein
Speisestärke, 1 Vanilleschote
Saft einer ½ Zitrone
evtl. Physalis, gehackte Mandeln oder Pistazien

Erdbeeren putzen und die Hälfte pürieren. Die andere Hälfte in Würfel schneiden. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen und mit Orangenlikör sowie Weißwein ablöschen. Fast komplett einkochen lassen. Erdbeerpüree aufgießen und das ausgekatzte Mark der Vanillestange mit dem Zitronensaft zugeben. Rhabarberwürfel beimengen und leicht knackig („al dente“) kochen. Das Ragout eventuell mit kalt angerührter Stärke zu einer leicht dicklichen Sauce abbinden. Erdbeerwürfel hineingeben und je nach Geschmack noch gehackte Minze unterheben.

Tipp: Anstelle der erfrischenden Buttermilchmousse kann man auch angerührten Joghurt zum Ragout reichen. Den Joghurt einfach nur mit fränkischem Honig süßen und mit Zitronenabrieb sowie gehackter Minze abschmecken. Dazu passt eine Kugel Vanilleeis. Mit frischer Minze und z.B. Physalis, gehackten Mandeln oder Pistazien dekorieren. (Angaben für vier Personen)

IN WENIGEN ZEILEN

Nach Unfall abgehauen

ALLERSBERG – In der vergangenen Woche hat ein vermutlich weiß lackiertes Fahrzeug im Allersberger Industriegebiet im Vorbeifahren einen geparkten Pkw gestreift und ihn am vorderen Kotflügel und an der Fahrertür beschädigt. Der Schaden wurde auf rund 4000 Euro geschätzt.