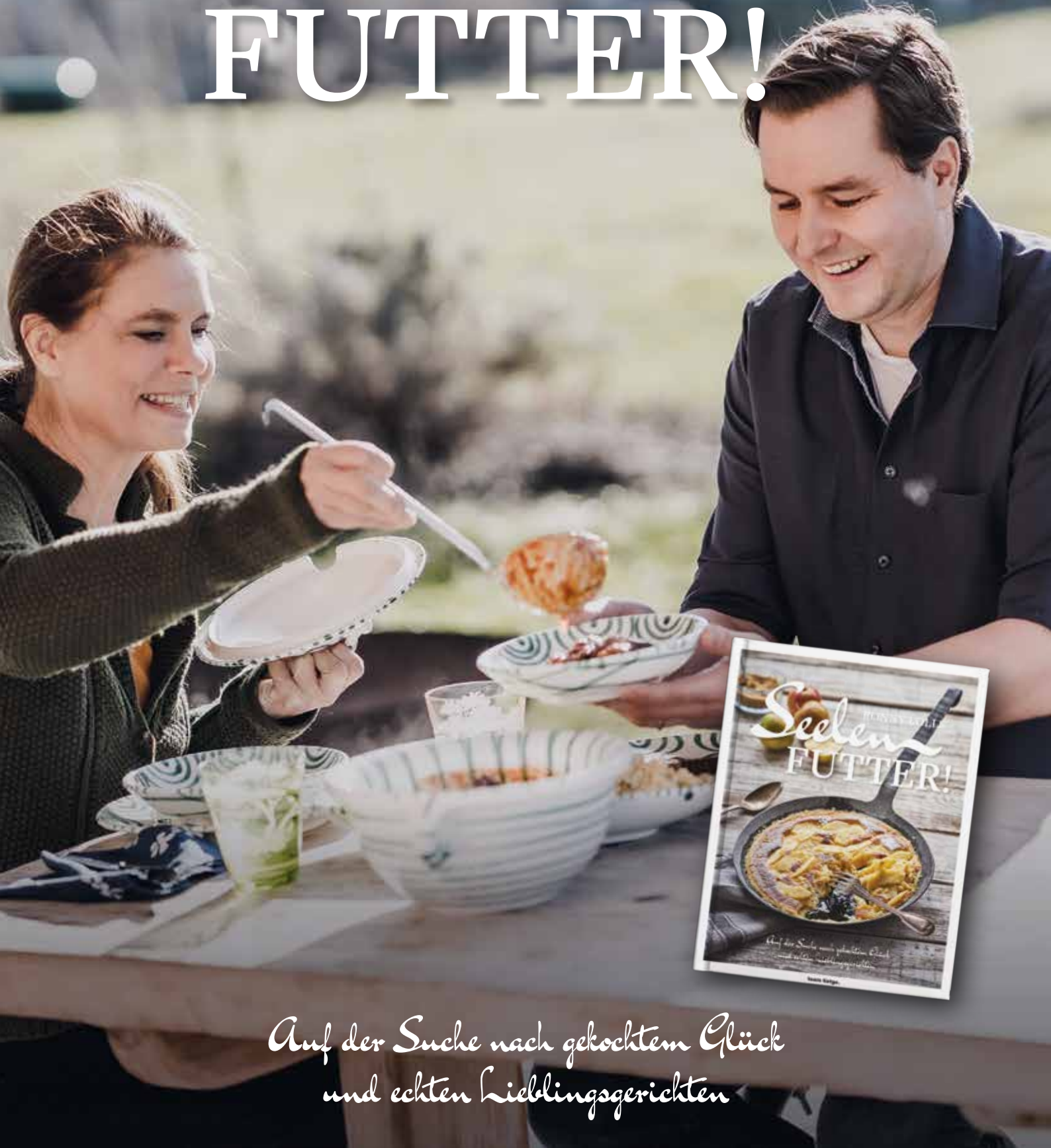


team tietge.

RONNY LOLS

Seelen FUTTER!



*Auf der Suche nach gekochtem Glück
und echten Lieblingsgerichten*

Seelen FUTTER!

RONNY LOLLS

ES BELOHNT, TRÖSTET, VERBINDET UND WECKT ERINNERUNGEN: SEELENFUTTER IST DER HEILIGE GRAL DES KOCHENS, SAGT RONNY LOLL. MIT UNS HAT ER SICH DAHER FÜR SEIN ERSTES KOCHBUCH AUF EINE GROSSE REISE BEGEBEN ...

TEXT: VERENA VOGT · FOTOS: JIGAL FICHTNER

Aus Eichenrinde Eis machen, aus Kohlrabi Tacos schnitzen oder Olivenöl dekonstruieren – klar, das kann Ronny Loll auch. Der Mann ist schließlich seit mehr als 25 Jahren Koch, Foodstylist, Rezeptentwickler (unter anderem für das Magazin #heimat) und hat viele Jahre als Assistentkoch von Stars wie Sarah Wiener, Tim Mälzer oder Rainer Sass gearbeitet. Aber eigentlich interessieren ihn solche Spielereien gar nicht. „Ich stelle mir lieber die Frage: Was trifft uns wirklich ins Herz? Ein initiiertes Feuerwerk aus Aromen? Oder sind es doch eher Omas Quarkbällchen?“ So was nennt man dann wohl eine rhetorische Frage... Ronnys Augen leuchten jedenfalls, wenn er an die Kochkünste seiner geliebten Großmutter zurückdenkt. „Sie stand immer in Kittelschürze in der Küche und heizte den Herd mit Holz und Kohlen“, erzählt er. „Ihre knusprig goldbraunen Quarkbällchen

wurden immer pyramidenartig aufgestapelt und verschwanden dann unter einer Puderzuckerwolke. Für mich sind es immer noch die allerbesten der Welt.“

GERICHTE MIT GESCHICHTE

Essen, das schöne Erinnerungen wachruft, das tröstet, belohnt, verbindet und glücklich macht – das ist Seelenfutter. „Es ankert uns für einen Moment in unserem Leben, in dem wir uns ansonsten oft genug selbst überholen“, sagt der Wahl-Badener. „Oft sind es Gerichte, die uns als Kindern von Mama oder Oma serviert wurden, die wir im Urlaub kennen- und lieben lernten oder die uns an ein schönes Erlebnis erinnern.“ Fast immer sei Seelenfutter so mit einer besonderen Geschichte verbunden – und ist deshalb auch für jeden etwas anderes.

Um mehr über Glück zum Kochen zu erfahren, hat Ronny die Koffer gepackt und sich >



Bloß nicht zu wenig
Puderzucker! Ronny und seine
Nichte Martha lassen Oma
Kaschows Quarkbällchen unter
einer weißen Wolke verschwinden





Brotzeit mit Stuttgarts BBQ-Königin Mora Fütterer. Obwohl, nicht ganz: Mora nimmt statt Brot lieber Kartoffeln. Dazu verschiedene Sachen – Eiersalat, Eingemachtes, Käse ... Die dazugehörigen Rezepte hat Ronny natürlich mitgenommen

› auf die Reise gemacht. In Deutschland, Frankreich und der Schweiz hat er mit den Foodies vom Verlag team tietge Freunde und Weggefährten besucht und begleitet. Er hat erfahren, welche Gerichte ihre Seele wärmen. Er hat mit ihnen gekocht und gegessen, ihre Familien kennengelernt, über Heimat und Genuss diskutiert – und dabei mindestens so viel gelacht wie gelernt. Das Ergebnis dieser Reise ist sein erstes Kochbuch: *Ronny Lolls Seelenfutter! Auf der Suche nach gekochtem Glück und echten Lieblingsgerichten*, das am 1. Oktober bei team tietge, dem Verlag von #heimat Schwarzwald erscheint.

VON SAFTGULASCH BIS SCHNÜSCH

Zum Auftakt der Reise besuchte Ronny seine Freundin Sarah Wiener in der Uckermark, wo sie seit einigen Jahren einen Biobauernhof betreibt. Die gebürtige Österreicherin verrät Ronny nicht nur das Rezept für ihr Wiener Saftgulasch, sondern servierte ihm auch ein fantastisches Schmorgemüse-Gericht mit Polenta und Bergkäse. Ein leckerer Anfang!

Weiter ging es mit einer Rundreise durch den hohen Norden, zu Koch-Stars wie Foodboom-Gründer Hannes Arendholz in Hamburg, der für Ronny Omas Nudeln kochte und erzählte, wieso ihm eine Kartoffelsuppe fast einmal ein Disziplinarverfahren eingebracht hätte. Bei Antje de Vries gab's Fusion-Food und bei Rainer Sass in Stade wurde geklärt, was genau richtig gutes Schnüschtli ausmacht ...

WINDBEUTEL UND WEIHNACHTSGANS

Seine Suche nach Seelenwärmern führte Ronny ins Sauerland, wo ihm Lehrmeister Eddi Belt sein Krapfen-Rezept mitgab, und zu Andreas Opel nach Franken, wo die ganze Familie beim Windbeutelbacken und -vertilgen half. In seiner Wahlheimat machte Ronny mit Mora Fütterer Gurken ein, sprach mit Francesco D'Agostino über dessen geliebte Oma und die Kindheit in Venezuela, und ließ sich von Gerd Astor eine Weihnachtsgans braten.

In Niederbayern traf Ronny Ludwig 'Lucki' Maurer, der ihm das Familienrezept für Rindertafelspitz mit Merrettichsauce und die Geheim-



Ronny zu Besuch bei Ludwig ‚Lucki‘ Maurer (oben) in Niederbayern. Der Koch betreibt seine eigene Bio-Wagyu-Rinderzucht und spielt nebenbei in einer Heavy-Metal-Band. Auf seiner Suche nach Seelenfutter landete der Baden-Badener auch bei Sarah Wiener in der Uckermark und Rainer Sass im hohen Norden (rechts)

zutat für seine Knödel verriet. Bei Véronique Witzigmann in München gab's deftige Kärntner Nudeln und Meta Hildebrand beglückte Ronny in Zürich mit Schweizer Fondue sowie großartigen Miesmuscheln in einem Fenchel-Safran-Bier-Sud. Auch unser Chef Ulf Tietge ist mit von der Partie: In der Normandie ließ er für Ronny Steinbutt im Vanillesud baden, kredenzte Oma Magdalenes Kartoffelklöße und zauberte mit viel Palmin Tietges Original Schneewittchenkuchen, den man bitte nie mit einer Donauwelle verwechseln sollte. Und natürlich hat auch Ronny selbst jede Menge eigene Rezepte beigesteuert. Klar, die geliebten Quarkbällchen der Oma sind dabei, aber auch Soljanka, Ossobuco mit Salbei-Gnocchi und noch vieles mehr.

288 SEITEN GENUSS PUR


So hat Ronny auf seiner Reise rund 80 Rezepte von einigen der besten Köche des deutschsprachigen Raums gesammelt. Zusammen mit stimmungsvollen Landschafts-, Porträt- und Rezeptfotos von Jigal Fichtner ist daraus ein Kochbuch der Extraklasse entstanden. Auf

288 Seiten könnt Ihr Ronnys Reise nacherleben – und vielleicht werden manche der Gerichte auch bald zu eurem Seelenfutter ...

Denn dass man sein persönliches Glücksgericht auch noch im Erwachsenenalter finden kann, war sicher eine der Erkenntnisse der Reise. Eine weitere, das für ein Leibgericht oft wenige Zutaten reichen. Die wichtigsten davon: Liebe, Zeit und die Konzentration aufs Wesentliche. „Ich habe mich auf der Reise immer wieder erwischt: ‚Ich würde jetzt noch das und das ...‘ Aber genau darum geht es eben nicht. Die Gerichte sind genau so richtig, wie sie sind. Denn darum sind sie ja Seelenfutter.“

EIN KOCHBUCH FÜR LEIB UND SEELE

Ronny Lolls Seelenfutter! Auf der Suche nach gekochtem Glück und echten Lieblingsgerichten. Mit Rezepten von Sarah Wiener, Hannes Arendholz, Gerd Astor, Véronique Witzigmann, Meta Hildebrand, Rainer Sass, Antje de Vries, Stefan Wiertz, Sascha Basler und vielen mehr. Ab 1. Oktober für 29,80 Euro im Handel, schon jetzt vorbestellbar über www.heimatbude.com #

 10 Minuten
  25 Minuten
  Für 4 Personen

APFELPFANNKUCHEN NACH OMA ELSE

Seit meiner frühesten Kindheit begleiten mich Geschmäcker und Gerüche durch meine Erinnerungen. Als Schlüsselkind kam ich nach der Schule immer direkt zu meiner Oma Else nach Hause und wurde von ihr in der Stube hinter dem kleinen Tante-Emma-Laden von den Gerüchen der täglich frisch zubereiteten Speisen und einer herzlichen Umarmung empfangen. Natürlich gab es absolute Favoriten unter den duftenden Speisen, die nicht nur satt, sondern auch glücklich machten! Butter-, Apfel- und Eieraroma in Form eines warmen Apfelpfannkuchens waren jahrelang mein absolutes Nachhausekomm-Highlight. In diesem Sinne... danke, Oma!

FÜR DEN TEIG

6 frische Eier | 400 g fein gesiebttes Mehl | 400 ml Milch | 125 ml Mineralwasser | 100 g feiner Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker | Prise Salz | 3-4 Boskop-Äpfel | Rapsöl und gute Butter

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit etwas Salz sofort steif schlagen und kalt stellen. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und etwas Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl, Milch und Mineralwasser zugeben und glatt rühren. Danach das kalte, steif geschlagene Eiweiß unterheben. Die geschälten, entkernten und in feine Stücke geschnittenen Äpfel unter die fertige Masse heben. Zehn Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Nun je eine große Kelle der Apfelpfannkuchenmasse in eine reichlich gefettete Pfanne geben und beidseitig goldgelb ausbacken. Natürlich dürfen die fertigen, warmen Pfannkuchen mit reichlich Puderzucker abgerundet werden.

*Stefans Tipp:
Ich gebe immer
etwas Bio-
Zitronenabrieb zu
den geschälten Äp-
feln und runde diese
zusätzlich noch mit
etwas Agaven-
dicksaft ab*





 20 Minuten  20 Minuten  Für 4 Personen

FILETSTEAK MADAGASKAR MIT KARTOFFELTALERN

Über 40 Jahre lang hat fast kein anderer Koch in unserer Küche die Steaks gemacht als mein Papa und ich erinnere mich noch gut, als er – selbst als er eigentlich schon nicht mehr in der Küche war – immer geholt wurde, wenn ein Gast ein Filetsteak Madagaskar bestellte. Das war damals was ganz Besonderes und hat 36 D-Mark gekostet. Natürlich war das Chefsache, denn: Nur die ganz Guten machen das Fleisch.

FÜR DAS STEAK

600g Rinderfilet | 100ml Cognac | 200ml Sahne | 1 Zwiebel | 20g Butter | Rapsöl | grüner Pfeffer in Lake
Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker

Das Rinderfilet in Medaillons schneiden, mit Salz und Zucker aktivieren und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad für fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. In derselben Pfanne die in Würfel geschnittene Zwiebel anbräunen lassen, salzen und etwas zuckern und mit dem Cognac ablöschen. Das Ganze etwas reduzieren lassen und mit Sahne auffüllen. Anschließend die grünen Pfefferkörner mit etwas Lake hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit etwas Stärke abbinden.

FÜR DIE BOHNEN

250g Prinzessbohnen | 8 Scheiben goldgelb geräucherter Bauchspeck

Die Bohnen putzen und in gut gesalzenem Wasser vier bis fünf Minuten bissfest blanchieren. Dann abtropfen lassen und mit dem Bauchspeck umwickeln. Vor dem Anrichten von allen Seiten gut anbraten.

FÜR DIE KARTOFFELTALER

500 g mehligkochende Kartoffeln | 1 Eigelb | 1 EL gehackte Petersilie | Stärkemehl | Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und ausdampfen lassen. Anschließend mit einer Kartoffelpresse durchdrücken. Die Masse mit etwas Stärkemehl und dem Eigelb verkneten und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Kleine Pflanzler formen und kurz vor dem Servieren von beiden Seiten anbraten.

 30 Minuten  30 Minuten  Für 4 Personen

FONDUE À LA META

Als Schweizerin liebe ich unsere Käsekultur, die mir wie so vielen Schweizern in die Wiege gelegt wurde. Käse ist nicht nur geschmacklich spannend, sondern auch traditionell so bedeutend, dass man zur Entstehungsgeschichte auch in Geschichtsbüchern etwas findet. So soll es Fondue sogar bei der Gründung der Eidgenossenschaft vor vielen Jahren gegeben haben. Für mich ist das Fondue Heimat. In unserer Familie saß man oft zusammen vor dem Topf und hat sich beim Rühren im Fondue die aktuellen Geschichten erzählt. Das Teilen und Essen aus einem Topf ist zudem auch etwas intimer und man kocht es daher nur für die Familie und gute Freunde. Ich liebe es, mit meinen Freunden und meiner Familie alle möglichen Arten von Fondues zu essen. Oft schauen wir dazu einen Film, holen ein Gesellschaftsspiel raus, oder gehen mit dem Topf raus auf die Terrasse und trinken einen guten Wein dazu. Als echter Schweizer geht Fondue immer, egal ob im Hochsommer oder ab eben im Winter, wie es die meisten machen.

FÜR DAS FONDUE

2 Zehen Knoblauch | 500g Gruyere rezent | 400g Freiburger Vacherin (Beide Käsesorten sind sehr wichtig; sollten Sie diese nicht bekommen, fragen Sie Ihren Käsehändler nach Alternativen)
300ml Weißwein (alternativ etwas Apfelsaft) | **1 EL Maizena (Stärke)** | **etwas Muskat, frisch gerieben schwarzer Pfeffer aus der Mühle | etwas edelsüßes Paprikapulver | ein großes Weißbrot**

Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen halbieren und das Caquelon (Fonduetopf) damit gut ausreiben. Die Rinde der Käse entfernen und über eine grobe Reibe direkt in den Caquelon geben. Maizena, Wein, Muskatnuss, Pfeffer und Paprikapulver miteinander verrühren und zum Käse geben. Alles bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Damit man das Rühren durchsteht, gern schon einmal eine Flasche Wein öffnen und die ersten ein bis zwei Gläser nebenbei trinken. Ist der Käse zerlaufen und das Fondue schön gebunden, steht dem Genuss nichts mehr im Wege.

Damit uns Schweizern nicht langweilig wird, variieren wir unser Fondue gern. Etwas Trüffelöl oder auch frischer Trüffel passen zum Beispiel hervorragend. Probieren Sie Fondue auch mal mit etwas Gorgonzola oder Stilton, wenn Sie kräftige Noten bevorzugen. Ich zum Beispiel liebe mein Fondue auch mit Taleggio. Natürlich darf auch etwas anderes in den Käse getunkt werden als Brot. Was halten Sie von Dörrapfel oder Trockenfleisch? Ronnys alternative Favoriten übrigens sind Weintrauben und Birnenstücke...

Metas Tipp: Sollte das Fondue gerinnen, vermischen Sie 1 TL Maisstärke mit etwas Weißwein und ein paar Spritzern Zitronensaft und geben es zum Fondue. Unter Rühren langsam aufkochen lassen und fertig



JETZT
BESTELLEN UNTER
WWW.SEELENFUTTER-BUCH.DE
ABSOFORT
IM HANDEL



Hallo! Ich bin Ronny Loll. Und ich bin Küchenchef, Fernsehkoch, Kochbuchautor und Rezeptentwickler, all so was. Ich kann Schäumchen, Türmchen, Lüftchen und aus Eichenrinde Eis machen. Alles spannend, aber mein Herz schlägt für etwas anderes. Seelenfutter! Also all das, was uns schon beim Kochen wirklich glücklich macht, mal tröstet oder auch anspornt. Essen, das in uns Erinnerungen wach küsst. An die Oma und ihre Quarkbällchen. Oder an Tante Annas köstliche Rouladen. An Familie und Kindertage, an Freunde und die Umgebung, in der wir aufgewachsen sind. Kurzum: Glück aus Töpfen und Pfannen. Wahre Küchenschätze eben. Das Spannende dabei: Seelenfutter ist für jeden etwas anderes. Deshalb habe ich mich auch auf den Weg gemacht, um Freunde und Weggefährten zu besuchen und zu erfahren, welches Essen sie glücklich macht. Und klar, dass

wir die ganzen Braten, Kuchen und Lieblingsgerichte dann auch gleich verkosten mussten. Sarah Wieners Saftgulasch etwa. Oder Lucki Maurers Rindertafelspitz. Gerd Astors Weihnachtsgans, Véronique Witzigmanns Punschwürfel oder Antje de Vries' Stubenküken-Ragout. In seinem Zuhause bei Stade habe ich von Rainer Sass erfahren, was Stübbels sind. Und bei Andreas Opel in Franken hat die ganze Familie mitgeholfen beim Windbeutelbacken.

Am Ende dieser Reise stehen nun nicht nur 80 fantastische Familien- und Lieblingsrezepte von 20 der besten Köche Deutschlands, Österreichs und der Schweiz, die jeder recht einfach zu Hause nachkochen kann. Sondern auch eine wichtige Erkenntnis: Für ein Leibgericht reichen oft wenige Zutaten. Die wichtigste davon: Liebe ...

MIT LIEBLINGSGERICHTEN VON SARAH WIENER, HARALD WOHLFAHRT, META HILTEBRAND, LUCKI MAURER, GERD ASTOR, VÉRONIQUE WITZIGMANN, RAINER SASS, ANTJE DE VRIES UND VIELEN MEHR

ISBN 978-3-949346-00-2 • **HARDCOVER** 288 SEITEN
RONNY LOLL & ULF TIETGE • **PREIS** 29,80 EURO

team tietge.