

UNSERE HOBBYKÖCHE

Bäuerin bringt Abiturienten das Kochen bei

Freitags schauen wir im Wechsel Wirten und Hobbyköchen über die Schulter. Heute sind wir zu Gast bei Anita Painhofer. Die Kreisbäuerin aus Geisenbrunn (bei Gilching) kocht diesmal mit drei Abiturienten.

VON STEPHANIE EBNER

Das Abitur haben sie seit diesem Sommer in der Tasche. „Doch vom realen Leben nicht wirklich viel Ahnung“, sagt Anita Painhofer. Die Kreisbäuerin für den Landkreis Starnberg – selbst eine leidenschaftliche Köchin – hat deshalb in diesem Jahr zusammen mit dem Christoph-Probst-Gymnasium eine neue Aktion ins Leben gerufen: Kochen mit Abiturienten. Dabei zeigt die Kreisbäuerin den Schülern die Grundbegriffe des Kochens. „Kochen können ist das A & O für Leib und Seele“, ist die Bäuerin überzeugt.

Sie selbst stammt aus einer Wirtschaft, dort hat sie das Kochen von Klein auf mitbekommen. Für ihren Mann Willi und die drei Töchter bereitet sie jeden Tag eine warme Mahlzeit zu. Früher gab's sogar täglich einen frischen Kuchen – „statt Süßigkeiten“.

Fast alle Zutaten stammen vom Hof der Kreisbäuerin

An diesem Ferientag wiederholt Anita Painhofer den Kurs. Mit Kochschürze ausgestattet stehen ihre Tochter Magdalena (19, eine angehende Agrarmanagerin) sowie Severin Lechner (19, künftiger Polizist) und Susi Schmidbauer (19, Journalistin in spe) in der Küche. „Schmuck runter. Händewaschen“, lautet das erste Kommando das durch die große Bauernhofküche schallt.

Anita Painhofer hat ein Menü zusammengestellt, bei dem ausschließlich selbst produzierte Lebensmittel verwendet werden. „Nein, doch nicht ganz“, räumt sie beim Blick über die Zutaten ein. Die Milchprodukte holt sie bei der Nachbarin, die Schwammerln hat sie zukaufen müssen. Die Painhofers bauen Kartoffeln an, im Gehege züchten sie Dammwild. Und ein Bauergarten mit Obst- und Gemüsebeeten, der versteht sich für die Geisenbrunnerin von selbst.

Anita Painhofer kocht am liebsten mit regionalen Produkten. Sie hat aus der Not eine Tugend gemacht: „Exotische Lebensmittel vertrag' ich



Das Kochen macht den Abiturienten Susi und Severin sichtlich Spaß (großes Bild). Kreisbäuerin Anita Painhofer (im Dirndl) hat den ehemaligen Schülern, darunter ihrer Tochter Magdalena (oben links, 2.v.r.) Grundkenntnisse vermittelt. Gemeinsam schälen sie Kartoffeln, zaubern einen Gurkensalat in Bandnudelform (links) oder drücken Prinzesskartoffeln aufs Backblech (oben). Fast alle Zutaten stammen vom Hof. Die Painhofers züchten das Dammwild selbst (oben rechts). Das Essen wird an einem schön gedeckten Tisch serviert. FOTOS: OLIVER BOOMER



gar nicht.“ Davon bekommt sie Hautausschlag. Regionale Bauernküche ist aber nicht mit Eintönigkeit gleichzusetzen. Für den Gurkensalat hat die Bäuerin eine ausgefallene Idee: Statt die Gurke zu hobeln oder zu raspeln, benutzt Anita Painhofer

den Sparschäler („ganz dünne Streifen!“). Der Gurkensalat in Form von Bandnudeln. Eine ungewohnte Optik. Mit ganz einfachen Mitteln ist so Abwechslung auf den Tisch gebracht.

Auch die Kartoffeln kommen nicht als schnöde Knolle,



sondern als Prinzesskartoffeln auf den Tisch. Dazu werden die gedämpften Kartoffeln heiß gepresst und mit Butter, Mehl und Eiern vermischt sowie mit Salz und Muskat gewürzt. Die Masse wird mit dem Spritzbeutel aufs Blech gespritzt. „Ganz schön an-



strengend“, sagt Severin. Der angehende Polizist kocht manchmal auch zuhause.

Susi Schmidbauer ist heute für den Nachtisch zuständig. Sie kocht am liebsten mit „Sachen, die im Kühlschrank sind“. Die angehende Journalistin ist überzeugt: „Kochen

ist Gefühlssache.“ Dann, punkt 12 Uhr, sind die Köche fertig. In der Stube ist der Tisch schön gedeckt. „Das gehört auch dazu“, sagt Anita Painhofer. Sie ist mit ihren Kochlehrlingen zufrieden und sicher: „Jetzt habt ihr auch was fürs Leben gelernt.“

So kocht Bäuerin Anita Painhofer mit den Abiturienten:

Gemüsesuppe

Zutaten: 500 g Gemüse der Saison, ¾ l Gemüsebrühe, 30 g Rapsöl, 1-2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Mehl, Muskatnuss, 4 EL Sahne frische Kräuter

Zubereitung: Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßig große Würfel schneiden. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Gemüsewürfel zugeben und leicht andünsten. Mit Mehl bestäuben, leicht anrösten. Mit Brühe aufgießen, 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Wer will, püriert die Suppe. Zum Schluss die Sahne unterrühren und die Suppe mit Kräutern bestreuen.

Spätzle

Zutaten: 400 g Mehl, 4 Eier, ca. 1/8 l Mineralwasser, 1 TL Salz, 4 l Salzwasser zum Kochen Schüssel mit kaltem Wasser

Zubereitung: Aus Mehl, Eiern, Wasser und Salz einen zähflüssigen Teig rühren, mindestens zehn Minuten ruhen

lassen. Wasser zum Kochen bringen und den Teig portionsweise mit dem Spätzleheber in das kochende Wasser schaben. Spätzle einmal aufkochen lassen und mit dem Schaumlöffel in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Dann Spätzle in ein Sieb abgießen und warmstellen. Eventuell mit einem Löffel Butter in der Pfanne erhitzen.

Tipp: Gibt man etwas Kurkuma in das Kochwasser, werden die Spätzle schön gelb.

Putengeschnitzeltes

Zutaten: 750 g Putenbrust, 250 g Champignons, 1 Zwiebel, 3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 100 ml Weißwein, 250 ml Gemüsebrühe, 200 g Frischkäse mit Kräutern, 1 Schuss Sahne

Zubereitung: Putenbrust in Streifen schneiden, Pilze putzen und vierteln. Öl erhitzen und Fleisch portionsweise darin anbraten, salzen und pfeffern. Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen. Nun Zwiebeln und Champi-

gnons zugeben und andünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas köcheln lassen, dann Brühe, Frischkäse und Sahne zugeben. Etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Abschließend noch einmal abschmecken. Dazu schmecken Bandnudeln, Spätzle oder Reis.

Abwandlung: Putengeschnitzeltes süß-sauer Rezept wie oben, jedoch ohne Frischkäse statt dessen nach Belieben dazugeben: kleingeschnittene Ananas (aus der Dose), Ananassaft oder Aprikosen, rote Paprikawürfel, Curry, etwas Süß-Sauer-Soße und Sojasoße.

Salat Essig-Öl-Marinade:

Zutaten: 2 EL Essig, 4 EL Wasser, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Zucker, etwas Pfeffer, 4 EL kalt gepresstes Öl nach Wahl: 1 TL Senf 1 EL Zwiebel gehackt Kräuter gehackt

Zubereitung: Alle Zutaten außer Öl mit dem Schneebesen gut verrühren. Zu-

letzt das Öl langsam unterschlagen.

Rahm-Joghurt-Dressing: 1 ½ EL Essig oder Zitronensaft, ½ TL Salz, ½ TL Zucker, etwas Pfeffer, 3 EL Joghurt, 3 EL saure Sahne, 3 EL Öl. **Zubereitung:** Alle Zutaten mit dem Schneebesen sämig rühren. Schmeckt auch gut zu Rohkostsalaten.

Quark-Joghurt-Creme mit Früchten

Zutaten: 300 g weiche Früchte (Bere, Aprikosen, Pfirsiche, Orangen), 40 g Zucker, Saft einer halben Zitrone, 1 EL Rum, 250 g Quark, 1 Becher Joghurt, 1 Becher Sahne, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Päckchen Vanillezucker.

Zubereitung: Früchte in passende Stücke schneiden, mit Zucker, Zitronensaft und Rum marinieren. Sahne steif schlagen. Quark mit Joghurt, Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig rühren, Schlagsahne unterheben. In eine Glasschale abwechselnd Quark-Creme und Früchte füllen. Mit Sahne und

Früchten nach Belieben garnieren.

Apfelschupfkuchen (Blechkuchen):

Zutaten: 200 g weiche Butter, 250 g Zucker, 6 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 300 g Mehl, 100 g Stärkemehl, 1 Päckchen Backpulver, knapp ein 1/4 l Milch, ca. 8 bis 10 Äpfel, 2 EL Puderzucker zum Bestäuben.

Zubereitung: Blech mit Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben. Ofen vorheizen (180°C). Butter schaumig rühren, abwechselnd Eier, Zucker und Vanillezucker zugeben und gut rühren. Mehl mit Stärke und Backpulver vermischen, sieben und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, der Länge nach einschneiden und auf den Teig legen. Kuchen ca. 30 Minuten bei Ober-Unterhitze backen. Kuchen auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen. **Tipp:** Statt Äpfeln kann man auch Aprikosen (beispielsweise aus der Dose) verwenden.