



Genussvolle Kochevents im Stein+Genuss-Atelier Bischoff in Lauffen



Fotos: Johann Schrauf

Kochkurse erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Finden diese dann noch in einem außergewöhnlichen Ambiente statt, umso mehr. Daher war es nicht verwunderlich, dass der Kurs „Genussvolle Herbstküche“ im Stein+Genuss-Atelier Bischoff in Lauffen nahezu ausgebucht war.

Mit viel Liebe waren sämtliche Zutaten von Simone Weiß, ganzheitlicher Gesundheitscoach, und Isabel Ockert, Gast-Dozentin sowie Buch-Autorin des 5-Elemente-Rezeptbuches, liebevoll an den jeweiligen Kochinseln verteilt. Passend zum Herbst, überwiegt die orangerote und braune Farbe bei den Zutaten: Maronen, Kürbis, Süßkartoffel, Äpfel, Curry, Pastinaken und vieles andere mehr. Von der Vorspeise über die Suppe bis hin zum Hauptgericht und zum Nachtisch - alles wird nach der modernen Fünf-Elemente-Küche zubereitet, die nicht nur gesund sondern bekömmlich und vorwiegend regional ist.

„In der Traditionellen Chinesischen Medizin spielen beim Kochen die fünf Elemente eine sehr wichtige Rolle, die den fünf Jahreszeiten entsprechen: Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter. Jede entspricht ei-

nem bestimmten Element. Der Herbst wird in der chinesischen Ernährungslehre dem Metall-Element zugeordnet. Jetzt gilt es, unsere körpereigenen Abwehrkräfte durch beispielsweise Ingwer oder frischen Meerrettich, den wir in unserer Apfel-Pastinaken Suppe einreiben, zu mobilisieren. Das steigert unsere Abwehrkräfte und wärmt uns von innen“, erklärt Isabel Ockert, die über viele Jahre mit ihrer Kochschule aktiv im Bereich Teambuilding in zahlreichen Firmenküchen war und weit über 800 Kochevents durchgeführt hat.

Bevor die Gruppe mit dem Schnippeln des Gemüses beginnt, begrüßt Simone Weiss, Gesundheitscoach für Ernährung & Psyche aus Talheim, mit einem Prosecco die Runde. „Herzlich willkommen im Stein-und Genuss-Atelier Bischoff in Lauffen. Mich begeistert schon immer gutes Essen und vor allem dessen Zubereitung. Gemeinsames Essen und Kochen verbindet Menschen. Dabei lege ich großen Wert auf regionale und, wenn möglich, biologische Produkte. Heute bereiten wir vier verschiedene Gänge vor. Ihr könnt wählen, welchen Gang ihr kochen wollt.“

Innerhalb kurzer Zeit haben sich vier Gruppen gebildet, die konzentriert die Rezepte studieren und sich darauf einigen, wer welche Aufgabe übernimmt. „Ich schneide die Zwiebeln“, ruft Frank, der sich mit seiner Frau Erika für die Zubereitung der Apfel-Pastinaken-Suppe mit frischem Meerrettich und Kürbis Bruschetta entschieden hat. Erika schnippelt die Äpfel und die Pastinaken für die Suppe. Daneben hobelt Katharina den Topinambur in dünne Scheiben, die am Ende, als Chips geröstet, die Suppe dekorieren.

Frisch geriebener Ingwer sowie Sambalek und Chili Paste werden von einem anderen Kochteam mit Mangowürfeln zu einem exotischen Mango Chutney verarbeitet, was am Schluss püriert und zum Süßkartoffel-Mousse als Nachtisch gereicht wird. „Ein Dessert aus Gemüse lässt den Blutzucker nicht so ansteigen, weil es im Vergleich zu anderen Desserts weniger Kohlenhydrate und Zucker enthält“, erklärt Simone Weiß.

Während Angela unter nahezu ständigem Rühren das Prosecco-Risotto im Auge hat, schneidet ein Pärchen aus Großbottwar das Gemüse für das Hähnchen-Mango-Curry. „Da die Bal-

laststoffe unter der Schale sitzen, sollten die Karotten für unsere Darmgesundheit nicht geschält werden“, rät sie weiter. Für die Vorspeise „Ziegenkäse-Bonbons auf Rucola mit Granatapfel und karamellisierten Maronen“ befüllen parallel zwei Frauen aus Vaihingen-Enz die Yufkablätter mit Ziegenkäse, beträufeln sie anschließend mit Honig, um sie dann in den Backofen zu schieben.

Begeistert zeigen sich Carmen und Matthias Bischoff über die gute Resonanz auf ihr neues Angebot, das sich ideal als Weihnachtsgeschenk in Gutscheinform eignet. „Was gibt es Schöneres, als unsere Ausstellungsküche für solch wunderbare Kochevents zu nutzen“, ist sich das Ehepaar einig, das den Genuss eines schönen Essens zu schätzen weiß. Wie auch die fleißigen Köche und Köchinnen, die sich ihr wohlverdientes Mal sichtlich schmecken lassen. „Ich habe schon vermutet, dass es lecker wird. Dieser Abend mit allem was dazu gehört, dem Kochen, den diversen Getränken, der Location, Simone und Isabel, hat meine Erwartung gänzlich übertroffen!“, schwärmt eine Teilnehmerin. Infos zu den Kursen sowie Kontaktdaten auf der Seite 36.