



STEFAN MARQUARD KUCHE ROCKT

!

GERICHTE UND GESCHICHTEN

MATTHAES

**Dieses Buch widme ich all jenen,
die mich dahin gebracht haben, wo ich heute bin,
die mich geprägt haben,
die mir gezeigt haben, was wichtig ist
und worauf es im Leben wirklich ankommt,
und ganz besonders der Person, die immer für mich da ist:
meiner Frau, Freundin, Geliebten, Mutter unserer Söhne,
Rezept-Profi, Alltags-Dompteuse,
Managerin und so vieles mehr: meiner Christine.**

STEFAN MARQUARD KÜCHE ROCKT

!

GERICHTE UND GESCHICHTEN

Texte: Carolin Schuhler

Fotografie: Volker Debus

Idee: Stefan Marquard und Ludwig Maurer

Rezepte: Stefan Marquard

Gastköche und Verfasser von Rezepten:

Bernd Arold, Volker Beuchert, Egbert Engelhardt, Henry Fried, Michael Kammermeier,
Wolfgang Laschtowitz, Dieter Mahler, Wolfgang Marquard, Ludwig Maurer, Simon Metzler,
Stefan Rottner, Franz Wittmann, Heiko Schulz, Michael Wurm

MATTHAES VERLAG GMBH
Ein Unternehmen der dfv Mediengruppe

HALLO IHR DA DRAUSSEN

Ehe ihr anfangt, das Buch zu lesen, habe ich noch ein paar Infos, Anregungen und Erläuterungen für euch:

1. Alle Rezepte sind für 4 Personen.
2. In den meisten Rezepten findet ihr S / P / Z oder zwei dieser Buchstaben. Dahinter verbirgt sich Salz / Pfeffer / Zucker. Diese wichtigen Zutaten geben den meisten Gerichten eine geschmackliche Struktur. Wieviel ihr von was nehmt, entscheidet ihr selbst.
3. Dieses Buch ist eine Einladung zum Improvisieren: Haltet euch nicht sklavisch an die Rezepte. Nehmt sie als Anregung und macht selbst was draus. Wenn ihr dann eine Zutat nicht bekommt / habt, ersetzt sie einfach. Ein in Konsistenz und Geschmacksrichtung entsprechender Ersatz tut dem Gericht keinen Abbruch, schließlich kommt es ja immer auch auf die Jahreszeit und die Verfügbarkeit an!
4. Ihr habt die Profigeräte nicht? Macht nichts. Statt eines Kombidämpfers kann im Backofen gegart werden, wenn ein mit Wasser gefülltes Blech auf der untersten Schiene eingeschoben wird. Statt des Thermo-Mix kann ein Mixer verwendet werden, statt des Pacojets die Eismaschine und statt des Sous-vide-Garens kann mit Niedertemperatur im Backofen gegart werden.

5. Die Reihenfolge der Gerichte entspricht der zeitlichen Abfolge, in der wir (meine Freunde und ich) diese gekocht haben. Ihr könnt gerne kreuz und quer durchs Buch kochen.
6. Gutes Essen gibt es nur dann, wenn ihr auch gute Produkte kauft.

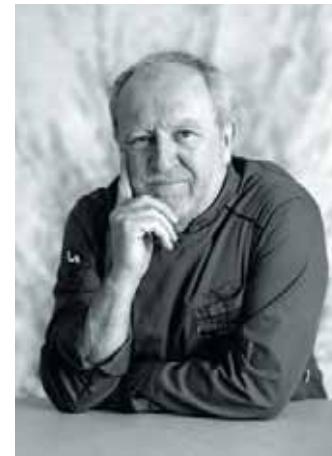
Das Geniale an der kreativen Küche ist: Wenn etwas völlig danebengeht, könnt ihr jederzeit behaupten, dass das genau so gehört!

In dem Sinne viel Spaß mit dem Buch
euer



Übrigens: Wenn euch die außergewöhnlichen Teller, die wir teilweise verwendet haben, auffallen, freue ich mich. Die hat die Keramikdesignerin Petra Lindenbauer www.petralindenbauer.at extra für dieses Buch entworfen. Das sind alles Unikate.

REVOLUTIONÄR ODER VERÄNDERER?



In bestimmten Branchen braucht man ständig Neuerungen. Sonst wird es langweilig.

Dazu braucht es Revolutionäre: Avantgardisten, die für ihre Visionen kämpfen und sie umsetzen. Stefan war schon immer ein Kämpfer für Naturnähe, Qualität und außergewöhnliche Kombinationen. Kochen mit Passion heißt: Dinge immer besser machen zu wollen. Nicht stehen bleiben, nicht festhalten am Bewährten. Sondern immer hinterfragen, ob das, was wir tun oder getan haben, unseren Ansprüchen und unserer Verantwortung für die Zukunft gerecht wird.

Es genügt nicht, getrieben von der deutschen Tugend Sparsamkeit, im Laden oder im Internet immer das günstigste Produkt seiner Art zu kaufen, um möglichst wenig Geld auszugeben. Lieber einfachere Lebensmittel suchen – aber in bester Qualität. Und die dann raffiniert zubereiten und inszenieren. Daran erinnert man sich eher als an ein Filet, das von einem minderwertigen Tier stammt und nicht mal genug gereift wurde. Diesbezüglich sind Stefan und ich echt verwandt. Denn auch Stefan behandelt seine Produkte immer mit höchster Achtung und Respekt. Ich habe einmal beobachtet, wie er ein Stück Fleisch von einem Wagyu-Rind aus der Aufzucht unseres gemeinsamen Freundes Lucki Maurer zerlegt hat. Nein, zerlegt ist das falsche Wort: Er hat es quasi gestreichelt und dabei ganz vorsichtig, achtsam zerteilt. Man hat gespürt, was ihm das bedeutet.

Passion, Liebe zum Produkt und verrückte Zubereitungen sind seine Markenzeichen. Man muss ihn selbst, sein typisches Styling mit Stirnband, Brille, Ziegenbart gar nicht sehen: Ein Blick auf den Teller verrät schon, wer diese Spezialität erschaffen hat.

Stefan Marquard ist auch menschlich großartig. Ein treuer Freund über viele Jahre, in denen, auch wenn sie manchmal – bei ihm und bei mir – turbulent waren, nie der Eindruck aufkam, dass sich sein Herz oder sein Engagement verändert haben könnte. Wenn dieses Buch die Freunde aus der kochenden Zunft und die Fans des kreativen Kochens nur annähernd so erfreut wie mich meine Freundschaft zu ihm, dann muss es ein großer Erfolg werden!

In diesem Sinne wünsche ich den Lesern viel Inspiration durch Stefans Ideen und viel Spaß beim Nachkochen. Vieles gibt es da zu entdecken. Manches ist neu, einiges für Einsteiger vielleicht ungewöhnlich. Aber: Neugierde treibt uns doch alle an. Besonders Stefan Marquard, der lieber ein Risiko eingeht, statt eine vielversprechende Kreation nicht auszuprobieren ... Und wenn er dann sein spitzbübisches Lachen aufsetzt, weil er wieder etwas Verrücktes gemacht hat, dann weiß ich: Er ist glücklich. Was will man mehr?!

Ich hoffe, beim Nachkochen der knapp 80 Rezepte in diesem Buch geht es Ihnen genauso.
Viel Spaß bei der Lektüre

Ihr Otto Koch

»Mein Aufruf an alle jungen Köchinnen und Köche: Pfeift auf alles, was euch einengen könnte – akzeptiert keine Grenzen!«



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Die ganzen wunderschönen Rezepte, die ihr in diesem Buch findet, waren zu dem Zeitpunkt, an dem sie jeweils entstanden sind, einzigartig. Lebensmittel so zu kombinieren, die Zubereitung so umzumodeln, Geräte teils so frech zweckzuentfremden – das hatte sich bis dahin einfach kein Mensch getraut. Wir schon, ohne zu wissen, wie das ausgehen würde: Konsequent aufs Prinzip der Provokation zu setzen, war wirklich ein Sprung ins kalte Wasser – wer konnte denn garantieren, dass diese Kreationen nicht genial, sondern nur banal rüberkommen und deshalb sofort wieder von der Bildfläche verschwinden würden?

nirgendwo wollten wir uns irgendwelchen Zwängen beugen. So konnte, weil sich alles mischte und gegenseitig inspirierte, eine grenzenlose Kreativität entstehen, die sehr bald eine mächtige Strahlkraft entwickelte: Wir alle, die diese Jahre miterlebt und mitgestaltet haben, waren und sind schon ein bisschen stolz darauf, wie sehr die Koch-Szene in Deutschland durchgerüttelt wurde.

Wir hatten Glück, dass Gourmetführer und Restaurantkritiker damals für Neues offen waren; auch die Printmedien und TV-Sender freuten sich über die überraschenden Geschichten und Bilder, die schnell

Meine 5 A's: Alles Anders Als Alle Anderen

Ich bin froh, dass ich damals diesen Sprung gewagt habe – und dass ich dabei die richtigen Jungs um mich herum hatte, die mit mir immer an einem Strang zogen. Dass uns die Lebensmittel heilig waren, könnt ihr mir glauben, und dass wir alles nach bestem Wissen und Gewissen von A nach B, also vom Schneidebrett auf den Teller, gebracht haben, auch.

Aber das war's schon: Ansonsten war uns nichts heilig (und auch das könnt ihr mir glauben): keine Traditionen, keine ehernen Küchengesetze, keine altehrwürdigen Chefs.

Diese absolute Freiheit war es, die uns antrieb. Ob bei der Kleidung, der Musik oder in der Küche –

ein immer größeres Publikum erreichten. Hätten wir diese Öffentlichkeit nicht bekommen, wäre die deutsche Kulinarik lange nicht so bunt, spannend und abwechslungsreich, wie wir sie heute genießen können.

Respekt und Hochachtung verdienen allein die Lebensmittel.

Seid frei.

Habt keine Angst, springt ins kalte Wasser.

Wie sagen die *Toten Hosen* so schön:

»Mehr als Deinen Kopf reißt man dir nicht weg.«
Und: »Steh auf, wenn du am Boden bist.«

INHALT

	Hallo, ihr da draußen – Gebrauchsanleitung für das Buch	4
	Revolutionär oder Veränderer? Vorwort von Otto Koch	5
	»Mein Aufruf an alle jungen Köchinnen und Köche: Pfeift auf alles, was euch einengen könnte – akzeptiert keine Grenzen!« Vorwort von Stefan Marquard	6
1	Wie alles begann ...	10
	Die Geschichte, wie aus dem Zweijährigen mit Kochmütze ein krischperldünner Metzgerlehrling wurde, der sich zum gestandenen Koch mit hoher Affinität zum Punk Rock entwickelte.	12
	Rezepte aus dem »Grauen Haus« und dem »Gasthaus Rottner« Gastköche: Egbert Engelhardt, Stefan Rottner, Reinhold »Franz« Wittmann	24
2	Einmal Italien und zurück	42
	Wie eine Dienstreise de luxe zur Inspirationsquelle für die beste italienische Küche Deutschlands wird, die dann aber irgendwann auch ihre Grenzen hat ...	44
	Rezepte aus der »Taverna la Vigna«	48
3	Wie Küche endlich rockt	96
	Die wilden Buben aus den 3 Stuben sind selbstbestimmt, kreativ und genießen die Freiheit, Punk Rock in der Küche zu hören und sogar auf den Michelin-Stern zu pfeifen.	98
	Rezepte aus dem »Restaurant 3 Stuben« Gastköche: Volker Beuchert, Dieter »Didi« Mahler, Henry Oskar Fried	106

4

Herausforderung in XXL

156

Nach dem Klein-und-fein-Prinzip folgt, ganz logisch, Gastronomie in Übergröße:
das Palais Lenbach in München. 2500 Plätze. Lieblingstummelplatz der Münchner Schickeria.

158

Rezepte aus dem »Palais Lenbach«

Gastköche: Michael »Heinzi« Kammermeier, Simon Metzler, Bernd Arold

164

5

Unter eigener Flagge

210

Statt einer festen Adresse folgt Catering im Piraten-Stil – zuerst mit der
Jolly Roger Cooking Gang, dann auf Solo-Kurs.

212

Rezepte der »Jolly Roger Cooking Gang«

Gastköche: Michael Wurm, Ludwig »Lucki« Maurer, Wolfgang Laschtowitsch »Laschti«,
Heiko Schulz, Wolfgang »Wall« Marquard

220

Grundrezepte

274

Einfach? Genial! Ein Blick in die Zukunft

278

Aus sicherer Quelle

280

Danke

282

Die Kreativen

284

Rezeptregister

286

POULARDENTERRINE MIT SPINAT, KÜRBIS UND ROTE BETE

POULARDENTERRINE

700 g Poulardenbrust

S / P

10 ml Sherry

1 Eiweiß

200 ml Sahne

2 EL kleine Gemüsewürfel

100 g Blattspinat

5 getrocknete Tomaten

400 g Poulardenbrust würfeln und ca. 2 Stunden anfrieren. Die gefrorenen Würfel mit Salz, Pfeffer, Sherry und Eiweiß im Mixer fein kuttern. Nach und nach die Sahne zugeben. Die Farce in eine Schüssel geben. Die Gemüsewürfel blanchieren, zugeben und eventuell abschmecken. Blattspinat blanchieren, auf einem Küchentuch zu einer Platte ausbreiten und trocken tupfen.

300 g Poulardenbrust flach plattieren.

Etwas Farce auf den Blattspinat streichen, die Poulardenbrüste auflegen und wieder etwas Farce daraufstreichen.

Dann die getrockneten Tomaten auflegen und mit Hilfe des Küchentuchs zu einer gleichmäßi-

gen Rolle formen. Eine Terrinenform mit Frischhaltefolie auslegen und mit Farce ausstreichen. Die Spinatroulade auflegen und mit der restlichen Farce bedecken. Backofen auf 110 °C vorheizen. Die Terrine in ein Wasserbad stellen und ca. eine Stunde pochieren. Danach ca. 8 Stunden auskühlen lassen.

KÜRBIS

200 g Spaghettikürbis

30 g Butter

S / P / Z

200 g Hokkaidokürbis

¼ Vanillestange

100 ml weißer Balsamico

100 ml Walnussöl

Spaghettikürbis in Würfel schneiden und auf allen Seiten in Butter braun anbraten, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Den Hokkaido in Würfel schneiden und in Essigwasser knackig kochen. Salz, Zucker, Vanille, Balsamico und Walnussöl zugeben und abschmecken.

KÜRBISMUS

200 g Hokkaidokürbis

50 g Butter

S / P / Z

Etwas Vanillezucker

100 ml Gemüsebrühe

Kürbis grob schneiden, in Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Vanillezucker würzen. Die Gemüsebrühe angießen und alles zugedeckt weich dünsten. Danach mit dem Zauberstab zu einer feinen Creme pürieren.

ROTE BETE

3 Rote Bete

1 Prise Kümmel

S / P / Z

50 ml Sherryessig

100 ml Olivenöl

100 ml Gemüsefond
(siehe Seite 274)

50 g Butter

Die Rote Bete in Salz-Kümmel-Wasser weich kochen. Die Rote Bete schälen. Etwa die Hälfte in gleichmäßige Würfel schneiden und mit Salz, Zucker, Sherryessig und Olivenöl marinieren.



Die andere Hälfte im Gemüsefond sehr weich kochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken, Butter zugeben und mit dem Zauberstab zu einer feinen Creme pürieren.

SPINAT

50 ml weißer Balsamico
100 ml Walnussöl

1 Msp. Senf
S / P / Z
200 ml Gemüsefond
(siehe Seite 274)
100 g Blattspinat

Aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und dem Gemüsefond eine Vinaigrette rühren. Den rohen Blattspinat mit dem Dressing marinieren.

FINALISIEREN

Die Terrine in Scheiben schneiden und mittig anrichten. Mit der Kürbiscreme und der Rote-Bete-Creme garnieren. Mit dem Blattspinatsalat, den zweierlei Kürbiswürfeln und den Rote-Bete-Würfeln vervollständigen.

EINMAL ITALIEN UND ZURÜCK

CUCINA CASA- LINGA: MOLTO BENE!

Eine Dienstreise de luxe wird zur Inspirationsquelle
für die beste italienische Küche Deutschlands.
Die dann aber irgendwann auch ihre Grenzen hat ...

Schon toll: Da kündigst du, provozierst einen Mordskrach – und wenige Wochen später sitzt du mit genau dem Chef, den du so vor den Kopf gestoßen hattest, im Auto und lässt dich von seinem Mann für alle Fälle, dem großartigen Hans, nach Italien chauffieren. Die besten Restaurants der cucina casalinga, der klassischen italienischen Hausmannsküche, waren unser Ziel – zwölf Adressen im Piemont, in Ligurien und der Toskana. Adalbert Schmitt und ich wollten essen, essen, essen. Und ich sollte ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren ... So geschah es dann auch.

Nachdem mich der Alte in Alassio abgeliefert hatte, war ich die ganze Zeit alleine unterwegs. Das war kein Problem: Weil Adalbert Schmitt ihre Restaurants und ihre Kochkünste in seinen Genuss-Büchern über die Grenzen hinaus bekannt gemacht hatte, freuten sich

auf jede einzelne Zutat ankommt, um Perfektion zu erlangen.

Das Großartige ist, dass die Italiener die intensive Arbeit mit Lebensmitteln nicht als Anstrengung, sondern als Bereicherung empfinden und dass sich diese Hingabe auf alles in ihrem Alltag überträgt. Wer mit Essen zu tun hat, hat mit Lebensglück zu tun, so einfach ist das. Das habe ich an so vielen Orten, bei so vielen Gelegenheiten erfahren dürfen!

Zum Beispiel das Pasta-Machen bei Felicin in Monforte d'Alba, das sich wirklich in mein Herz eingearbeitet hat. Mit der kompletten Familie saßen wir an einem 400 Jahre alten Tisch (die Platte wurde umgedreht, um Pasta zu machen), alle haben gesungen, gelacht, Rotwein getrunken – und scheinbar nebenbei die unschlagbarsten Gnocchi, Ravioli & Co. für eine

»Italienische Momente: Pastamachen am Küchentisch, Gitarrespielen im Rotweinkeller ...«

die Leute auf mich und behandelten mich ungemein gastfreudlich und großzügig, fast wie einen Sohn. Ich konnte bei ihnen leben, täglich mit ihnen arbeiten und so alles von der Pike auf lernen. Verständigt habe ich mich mit Händen und Füßen, auf Englisch und Deutsch und den paar Brocken Italienisch, die ich damals konnte. Das Speisekarten-Vokabular eignete ich mir dann ganz schnell an und merkte: Die cucina casalinga ist eine Küche, deren Prinzipien ich durch und durch verstehe – traditionelle Rezepte, gezielte Verwendung regionaler und saisonaler Produkte, alles unglaublich versiert, dabei zugleich ganz ohne Schnickschnack. Hier dominiert die Genialität der Einfachheit. Und das Wissen, dass es

ganze Woche produziert. Oder das Schnapsbrennen in Neive, mit Grappa-Gott Romano Levi, der mir die Heldengeschichten seiner Katze erzählte, die angeblich ganz allein im Bungalow seiner Schwester lebte – während diese lieber in Mailand das Geld der Familie auf den Kopf haute. Oder die Trüffelsuche mit Cesare, oder unser Besuch seiner Essigfabrik – eigentlich nur einer Holzbaracke –, wo wir Rotwein aus der Flasche tranken, sangen und uns dabei auf einer Gitarre mit immerhin zwei Saiten begleiteten. Oder als ich den Direktor der Trüffelbörse kennenlernte und er mir die Preisgesetze des »Mercato del tartufo« erklärte. Ganz ähnliche Erlebnisse hatte ich in einer Polenta-Mühle, bei der Olivenernte, beim Ölpressen ... All das



zusammen war meine Italo-Schluckimpfung, deren Wirkung bis heute und sicher mein Leben lang hält!

Der Knowhow-Transfer nach Wertheim-Bettingen passierte nicht auf einmal, sondern sozusagen in Häppchen: Immer, wenn ich eine bestimmte Menge an faszinierenden Rezepten, Eindrücken und Zutaten gesammelt hatte, fuhr ich zurück in die Schweizer Stuben, erzählte Adalbert Schmitt und dem Team von meinen Erlebnissen – und dann kochten wir, bis die neuen Gerichte für uns passten. Die Karte des La Vigna entstand so peu à peu und in meinem Pendler-Rhythmus: Ich bin hingefahren, habe zu Hause abgeliefert, bin wieder hingefahren, habe zu Hause abgeliefert ...

Mit einer schließlich vollständigen Karte eröffneten wir wie geplant auf dem Gelände der Schweizer Stuben die Taverna La Vigna. »Mein kleines Stück Italien am Main«, wie der Alte es nannte – mit Platz

der Geschichte war, dass diese Art des Kochens keine Kreativität zulässt. Das sind alles Originalgerichte aus den verschiedenen Regionen und Restaurants. Die verändert man nicht, weil sie genau so, wie sie einst kreiert wurden, perfekt sind. Diese Klassiker sind einzigartig und unantastbar. Bei einem Kreativitätsbündel wie mir kann das eben nur eine bestimmte Zeit lang gut gehen. Ich habe mit diesen ganzen fantastischen Zutaten gearbeitet und immerzu überlegt, was man noch mit ihnen anstellen könnte, ohne dass ich auch nur den kleinsten Gedanken in die Praxis umsetzen konnte. So blieben alle Ideen bei mir im Hirn hängen. Wie bei diesen dicken schwarzen Gummireifen zum Baden: prall gefüllt, nichts geht mehr rein und nichts raus.

Als ich Adalbert Schmitt offenbarte, dass ich mit dem Gedanken spiele, mich selbstständig zu machen,

»Klassische Rezepte und ein Kreativbündel wie ich: Das geht nicht lange gut.«

für nicht mal 30 Gäste und einem dreiköpfigen Team mit mir als Küchenchef. Auf meinem Kochkittel stand natürlich »Stefano«, auf der Karte nur ausnahmslos Authentisches aus der cucina casalinga. Wir kochten so überzeugend, dass wir nicht nur deutsche, sondern auch italienische Gäste begeistern konnten! Dasselbe galt für die Gourmet-Profis: Nach nur einem Jahr wurden wir mit 18 Punkten im Gault Millau ausgezeichnet – und waren damit tatsächlich das beste italienische Restaurant im deutschsprachigen Raum.

Ich kenne keine Landesküche, die ihren Lebensmitteln derart die Treue hält wie die italienische – da könnten wir Deutschen uns mal eine dicke Scheibe abschneiden! Aber diese Medaille hat natürlich auch ihre Kehrseite, wie ich nach einiger Zeit als »Stefano« im La Vigna feststellen musste: Das Problem an

bot er mir an, mir ein Haus zu bauen, ein Auto zu kaufen, für meine Familie zu sorgen ... kurz: alles zu tun, damit es mir bei ihm an nichts fehlte. Doch mir fehlte ja kein Auto, sondern die kreative Freiheit. Ich versuchte, ihm zu erklären, dass ich davon träumte, selbst eine Art Adalbert Schmitt zu werden, jemand, der eigene kulinarische Projekte umsetzt, der sich traut, etwas ganz Neues zu realisieren. Doch damit erreichte ich ihn nicht; er blieb zutiefst verletzt und gekränkt. Bis ich das La Vigna verließ, haben wir kein Wort mehr miteinander geredet – unsere gemeinsamen Essen waren natürlich sowieso komplett gestrichen. Als ich ihm beim Abschied für alles dankte, schaute er mich nicht an, sondern sagte nur: »Du hast mir zwei blaue Augen verpasst. Das bekommst du irgendwann zurück.«

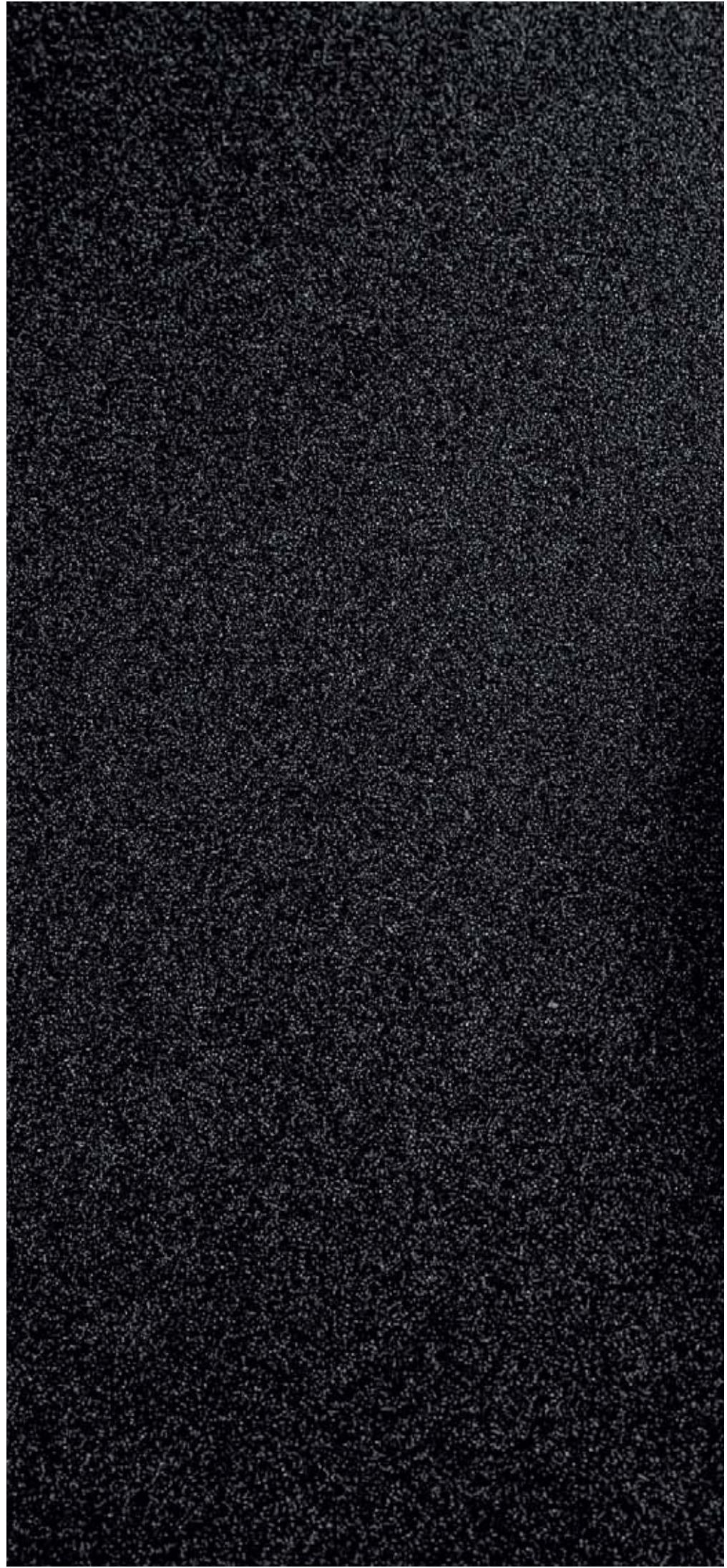
CARPACCIO

VON KALB

& RIND

200 g Kalbshüfte
200 g Rinderhüfte
20 g Pistazien
40 g Parmesan
1 Bund Rucola
S / P / Z
Saft einer Zitrone
30 ml Olivenöl (Ligurien)

Kalb- und Rindfleisch in 2 mm dicke Scheiben schneiden und mit der Messerschneide glatt streichen. Pistazienkerne rösten. Parmesan mit dem Messer grob hobeln. Vom Rucola die groben Stiele entfernen. Den Rucola als Untergrund auf den Teller legen, das Kalb- und Rindfleisch abwechselnd auf dem Teller anrichten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Zum Schluss mit etwas Parmesan, Rucola und den gerösteten Pistazienkernen garnieren.





SPINATWACHTEL AUF SALAT VON GEBRATENEN KARTOFFELSCHALEN MIT SCHMORZWIEBLEDIP

SPINATWACHTEL

4 Wachteln
500 g Blattspinat
2 Eier
150 g Weißbrot ohne Rinde
100 ml Milch
90 g geriebenen Bergkäse
20 g Semmelbrösel
S / P + Muskat

Die Wachteln hohl auslösen.
Den Spinat waschen und schnei-
den. Kurz blanchieren und kalt
abschrecken.

Aus den restlichen Zutaten eine
Masse herstellen und den Spinat
unterheben.

Die ausgelösten und mit Salz und
Pfeffer gewürzten Wachteln mit
der Masse füllen und ca. 10 Minu-
ten bei 200 °C im Ofen knusprig
braten.

SCHMORZWIEBLEDIP

250 g Zwiebeln
100 g Butter
150 g Schmand
S / P / Z

Die Zwiebeln in Würfel schneiden
und mit der Butter in einer Pfanne
goldbraun braten. Mit dem
Schmand in einem Mixer pürieren
und abschmecken. Kalt stellen und
zum Garnieren verwenden.

KARTOFFELSCHALEN

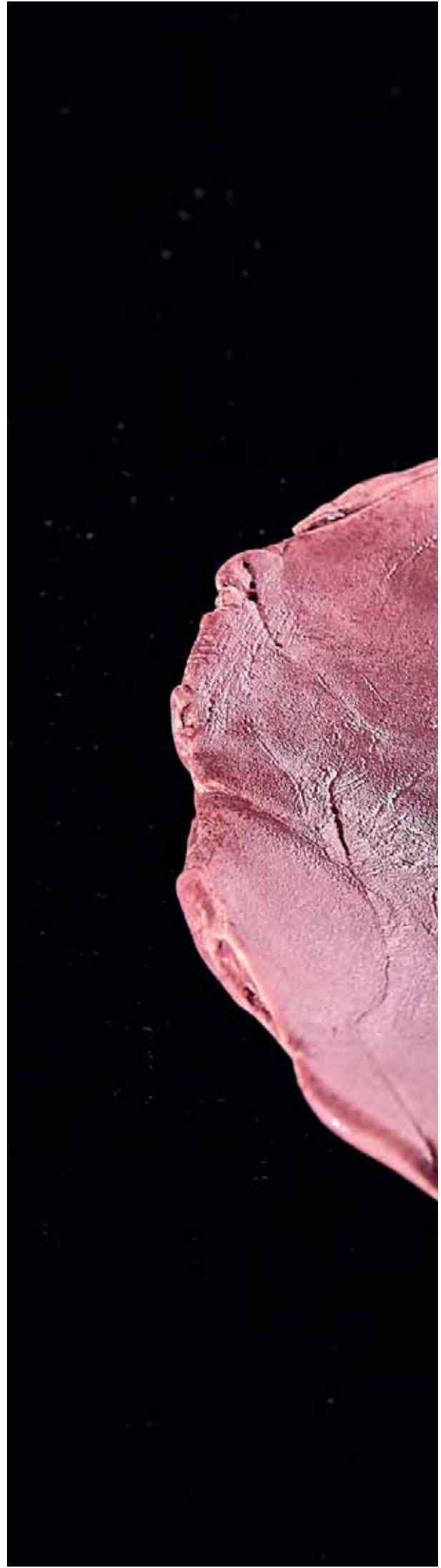
500 g Kartoffelschalen
(saubere Kartoffeln mit dem
Schäler abschälen und nur die
Streifen verwenden)
S / P / Z + Kurkuma

Die Kartoffelschalen mit den
Gewürzen marinieren und ½ Stunde
ziehen lassen. Anschließend
die Flüssigkeit abgießen. In einer
Pfanne goldbraun braten und
mit Vinaigrette ablöschen.

VINAIGRETTE

15 g Senf
25 ml weißer Balsamico
200 ml Wasser
10 g Salz
10 g Zucker
50 ml Rapsöl

Alle Zutaten mit dem Zauberstab
mixen.





»So, wie manche in der Musik das absolute Gehör haben, hat Stefan beim Kochen den absoluten Geschmack.«

LUDWIG »LUCKI« MAURER



Stefan Marquard zeigt seine schönsten Gerichte aus allen Phasen seines Kochens. Manche Rezepte hat er im Laufe der Zeit verändert, andere sind immer noch perfekt, so wie sie damals gekocht wurden:

- Cacciucco (der beste Fischeintopf ever)
- Olivengnocchi à la Piemontese mit glasierter Kalbsleber und Ofenzwiebelchen (Achtung: Man kann nicht aufhören zu essen)
- Summerroll von Lamm und Wiese mit lauwarmen Augenbohnen und Asia-Vinaigrette (Stefans Lieblings-Sommergericht)
- Salat vom gebratenen Suppenfleisch mit Bananen-Blutwurst-Pesto (einfach geil) ...

um nur einige zu nennen.

Die Erzählungen von ihm und seinen Freunden vermitteln das Lebensgefühl dabei zu sein und fordern dazu auf, den eigenen Weg mit Spaß und Konsequenz zu gehen.

ISBN 978-3-87515-428-3

