

**ROBERT KROTH
TONY HOHLFELD**

DAS NEUE NACHBARN KOCHBUCH

**8 LÄNDER, 8 KÖCHE
50 REZEPTE FÜR MEHR
MITEINANDER**

schlütersche

**ROBERT KROTH
TONY HOHLFELD**

DAS NEUE NACHBARN KOCHBUCH

**8 LÄNDER, 8 KÖCHE
50 REZEPTE FÜR MEHR
MITEINANDER**

schlütersche



Geleitwort 5

Unsere wichtigste Zutat: Neugierde 7

Gemeinsam Kochen ist wie Teamsport 14

Die Rezepte 19

ALGERIEN 21

GAMBIA 41

IRAN 63

SUDAN 83

SYRIEN 97

NEPAL 119

PAKISTAN 139

Kulinarische Begegnungen 158

Wir wollen den authentischen Genuss 163

Register 166



GELEITWORT

DES NIEDERSÄCHSISCHEN MINISTERPRÄSIDENTEN
STEPHAN WEIL

„Liebe geht durch den Magen“ – Kennenlernen auch! Essen und Trinken verbindet Menschen aus ganz unterschiedlichen Kulturen. Zu schmecken, wie anderswo gekocht wird, macht neugierig, auch auf die Menschen aus diesen Ländern.

Deutschland und dabei auch Niedersachsen stehen seit Herbst 2015 vor einer großen Aufgabe: Nach der Aufnahme einer großen Zahl von Migrantinnen und Migranten und dem enormen Engagement der Mitglieder vieler Organisationen, Verbände, Vereine, aber auch vieler einzelner Menschen gilt es nun, eine Verbindung mit den Menschen herzustellen, die dauerhaft in unserem Land bleiben werden.

Robert Kroth ist seit sieben Jahren anerkannter Restaurantkritiker und Buchautor. Gemeinsam mit einem jungen deutschen Koch hat er Flüchtlinge getroffen, mit ihnen über die Küche ihres Landes gesprochen und Rezepte zusammen mit ihnen gekocht. Mit diesem Buchprojekt leistet das Team seinen Beitrag für ein Miteinander. Zudem liefert es schlichtweg großartige Rezepte, auch für die eigene Küche.

Ich danke deshalb allen, die an diesem Kochbuch mitgewirkt und sich beteiligt haben. Guten Appetit!

Stephan Weil



UNSERE WICHTIGSTE ZUTAT: NEUGIERDE

»Für mich bitte eine ordentliche Portion.« Vor unserem gläsernen Tresen steht ein kräftiger Mann im blauen Arbeitskittel. Er beobachtet uns, wie wir in Teamarbeit seinen Teller anrichten. Sudeep Poudel aus Kathmandu gibt dabei den Takt vor, achtet genau darauf, dass von allen sechs einzelnen Speisen etwas auf den Teller kommt. Er selbst legt Momos, nepalesische Teigtaschen, darauf. Tony Hohlfeld, Spitzenkoch aus Hannover, gibt die Sauce und den Sojasprossensalat dazu, Unternehmenschef Holger Sindemann Spinat und Bohnen, ich den nepalesischen Kartoffelsalat, den Reis und das Chutney. Sudeep ist für einen Tag Küchenchef im Betriebsrestaurant des großen Turbinenwerks, in dem wir heute zu Gast sein dürfen. Bis vor wenigen Monaten hat er noch im renommierten Crowne Plaza Hotel in Kathmandu gekocht, dann ist er auf verschlungenen Pfaden nach Deutschland gelangt und wohnt nun in einem Flüchtlingsheim im Süden Hannovers.



Unser Teller ist ein bunter Ausflug in die Küche seines Heimatlandes. Und er ist voll. Unser Kunde im Blaumann nickt zufrieden. Eine Station neben uns gibt es Pizza. Die Länge der Schlange zeigt: Sie ist an diesem Tag nur zweiter Sieger. Auch als wir schon probieren und uns von dem fremden Duft und Geschmack verzaubern lassen, steht Sudeep noch hinter dem Tresen. Gemeinsam mit dem Küchenteam richtet er weiter Teller um Teller an. Hundertfach an diesem Tag. Und er freut sich über jeden einzelnen davon. Denn was er den Menschen in diesem Werk, vom Metallarbeiter bis zum Geschäftsführer, anbietet, ist mehr als ein Mittagessen. Für ihn ist es auch ein Stück seiner Heimat.

Um sechs Uhr morgens hatte Sudeep mit Martin Austmann, dem eigentlichen Küchenchef, und seinem Team begonnen, die Speisen mit Originalzutaten zu kochen. Keine Tiefkühl-Tüten, keine Gläser mit fertigen Pasten und Saucen, keine vorgegarten Pro-

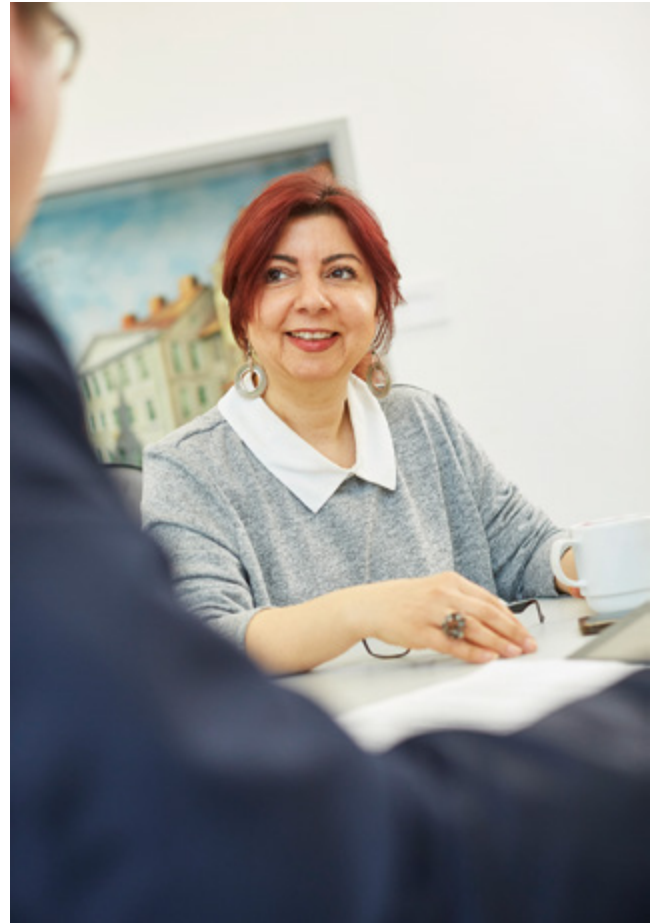
dukte – alles frisch. Genau wie in der Kochschule, in der Tony und ich Sudeep einige Wochen zuvor zum ersten Mal trafen. Ihn und Köche aus Syrien, dem Sudan, aus dem Iran, Gambia, Pakistan und Algerien. Alle sind sie nach Deutschland gekommen, um ein neues Leben zu beginnen. Was sie aus ihrer Heimat für den Neubeginn mitbringen, ist viel – es ist ihre Kultur. Nicht abstrakt, sondern sehr konkret. Ihre persönliche Kultur als Koch: Rezepte, Kochtechniken, Würze, die Erinnerung daran, wie und für wen sie die Speisen zubereitet und selbst gegessen haben. Jedes dieser Gerichte ist mehr als Fleisch, Gemüse, ein paar Gewürze. Es erzählt die Geschichte von einem anderen Leben und einem anderen Land, lädt ein, es zu riechen, zu schmecken, zu probieren. Natürlich werden wir hier niemals kochen wie in der Heimat von Sudeep. Nepal bleibt Nepal, Deutschland bleibt Deutschland. Und natürlich gibt es Gründe, warum jeder einzelne unserer Köche hierher geflüchtet ist.

Aber wir können unsere deutsche und europäische Esskultur bunter, vielfältiger und reicher machen, wenn wir entdecken, was uns an Nepal und den anderen Ländern schmeckt.

Unsere Speisekarten wären leer, ebenso unsere Restaurants, wenn wir nicht immer wieder diese neuen Impulse aufgenommen hätten. Königsberger Klopse sind heute das am meisten verbreitete Regionalgericht in Deutschland. Zu uns gekommen ist es über Flüchtlinge. Wäre die berühmte gut-bürgerliche Küche vorstellbar ohne Gulasch aus Ungarn? Warum essen wir im Norden Sauerkraut und im Süden Grünkohl? Und warum wären unsere Innenstädte kulinarisch gänzlich uninteressant ohne die italienischen, griechischen, spanischen, türkischen, chinesischen, thailändischen Gaststätten? Das alles hat einen Grund: Wir sind hungrig auf Neues. Wir waren es immer. Und wir werden es zum Glück auch bleiben.

Freiwillige Helfer als Buch-Scouts

Die sechs Köche und Neda Ramfar, umtriebige Köchin aus dem Iran, zu finden, war nicht ganz einfach. Denn in der drängenden Notwendigkeit einer ersten Versorgung nach der Ankunft so vieler Menschen wurden deren Berufe nicht offiziell erfasst. Küchenprofis sollten es schon sein, denn wir wollten den Austausch auf Augenhöhe. Umso faszinierender, dass nachdem sich unser Projekt herumgesprochen hatte, die zahlreichen freiwilligen Flüchtlingshelfer auch zu engagierten Scouts für unser Buch wurden. Auf deren Hinweise besuchten wir Gemeinschaftszentren von



Kirchen, saßen in Turnhallen, die als Unterkünfte dienten, trafen Hassan Abakar Omar aus dem Sudan in einem Zeltlager in der Mitte der niedersächsischen Landeshauptstadt. Und alle waren sie sofort bereit, mit uns zu kochen. Aus dem gleichen Motiv wie wir: Neugierde. Sie ist eine der wichtigsten Zutaten aller Rezepturen, die wir in diesem Buch zusammengetragen haben.

Auch wenn es mit der Sprache in den ersten Kontakten nicht immer gleich klappte, die Verständigung am Herd funktioniert auch ohne Worte. »Gemeinsam Kochen ist wie Teamsport«, sagt Tony Hohlfeld. Jeder weiß sofort, was zu tun ist. Denn Kochen ist



Handwerk. Das ist an einem Marktstand im Sudan, in einem Strandrestaurant in Algerien und in einer pakistanischen Garküche nicht anders, als in einem deutschen Gourmetrestaurant. Solides Handwerk, die trainierten Handgriffe, das Gefühl für die Zutaten – das ist die Sprache der Profis. Und zugleich ist Kochen ein kreativer, schöpferischer Prozess. Es lebt vom Austausch: Neue Eindrücke und Ideen fließen sofort ein, verbinden sich mit dem Bestehenden, schaffen neue Kombinationen und Variationen. Unsere Köche schauten sich gegenseitig über die Schulter, nahmen sofort auf, wenn hier anders gearbeitet,



anders gewürzt und dort anders angerichtet wurde. Voneinander zu lernen heißt auch Rollen abzulegen. Da wurde der Spitzenkoch zum Zuarbeiter, der Restaurantkritiker zum Tellerträger. Gemeinsam standen Tony Hohlfeld und ich hilflos vor einem High-Tech-Herd, erst Hassan aus dem Sudan fand heraus, dass dessen Temperaturregler funktioniert wie die Zeiteinstellung eines Smartphones. Bei allem Austausch bleibt aber jedes Gericht authentische Landesküche aus der Heimat unserer Köche. Doch in den Köpfen entstehen schon die nächsten Speisen, die vielleicht morgen unsere Küche bereichern.



Tony Hohlfelds Küche ist Innovation pur

Deshalb ist es auch Tony Hohlfeld, den ich gebeten habe, sich durch das Miteinander am Herd inspirieren zu lassen. Seine Küche ist Innovation pur. Immer auf der Suche nach neuen Impulsen. Und trotzdem auf seine meist deutschen Gäste bezogen. Häufig sehr komplex. Und trotzdem immer klar. Er steht für eine neue Art der deutschen Spitzengastronomie, die Freude an echter Offenheit und Experiment entwickelt, ohne daraus einen Selbstzweck zu machen. Er schafft Originale auf dem Teller, wenn es manch anderem nur um das kurzzeitig Originelle geht. Für mich ist er der Richtige, um uns zu zeigen, welches Potenzial in den neuen kulinarischen Einflüssen steckt. Seine Rezepturen in diesem Buch sind uns schon einen Speiseplan voraus.

Essgewohnheiten sind Abbild der Gesellschaft

Zugegeben: Wir kochen anders. Das fängt bereits bei den Mengen an. Als Hassan Abakar Omar aus dem Sudan zu kochen begann, türmten sich Kartoffeln und Knoblauch vor ihm, die danach Stunde um Stun-

de mit Lamm geschmort wurden. Zafran Muhammad hätte seinen Gästen zu Hause nie weniger als ein halbes Dutzend Samosas pro Person angeboten. Und natürlich kochte Neda Ramfar eine iranische Reistafel nicht für einen Single-Haushalt. Und wir essen auch anders: In einigen der Länder unserer Köche ersetzt Brot die Funktion des Bestecks. Es wird gedippt, mit ihm nimmt man die Speisen auf und führt sie zum Mund. In manchen Ländern essen Männer und Frauen getrennt. Speisefolgen spielen eine weit weniger große Rolle als bei uns, meist werden alle Gerichte auf einmal serviert. Die Speisen in diesem Buch haben wir so angerichtet, wie wir sie hier in Deutschland auf den Tisch bringen würden. Denn wie wir kochen und wie wir essen, ist Abbild unserer Gesellschaft und unserer Lebensweise. Sie werden und wollen wir nicht ändern. Was wir essen, ist hingegen Ausdruck unserer Lebensfreude und unserer Esslust. Und spätestens hier begegnen sich alle Kulturen der Welt.

Auf dem Weg zu neuen kulinarischen Begegnungen haben wir alte Bekannte getroffen, aber auch neue Produkte: Einige Zutaten unserer Köche



stehen in Deutschland nur selten auf dem Speiseplan, obwohl sie in anderen Küchen echte Stars sind. Okra und Maniok, Granatapfel und Berberitzen sind uns dennoch nicht unbekannt. Meist sind sie sogar im Supermarkt sehr leicht zu bekommen. Es fehlt jedoch am täglichen Umgang mit diesen Produkten. Deshalb erscheinen sie uns fremd. Welche Farbe hat ein reifer Granatapfel, wie bewahre ich eine Maniok auf, wie viel der scharfen Harissa-Sauce kann man unbeschadet ans Essen geben und wie verhindert man, dass Okra beim Kochen schleimig wird? Wir haben also unsere Köche nach Tipps zu ausgewählten Produkten aus deren Heimat gefragt. Im Gegenzug haben wir ihnen erklärt, wie wir Grünkohl kochen. Und vor allem: warum. Der stand nämlich bis vor kurzem in nahezu keinem anderen Land auf der Karte. Erst jetzt wird er in Australien als neues Kultgemüse gefeiert. Vermutlich hat ihn ein Einwanderer von der Nordseeküste dorthin mitgebracht.

Kochen heißt verwandeln, auch uns selbst

In der Beschäftigung mit den Produkten und Gerichten anderer Länder liegt die Kraft, auch unsere eigene Küche neu zu entdecken. Zu oft muss es in erster Linie schnell gehen, Essen wird zu Nahrungsaufnahme im Gehen. Da passen Eintöpfe nicht, die stundenlang köcheln müssen. Und es passen keine Zutaten, die erst eingekauft, portioniert, gewaschen, geschält, vor- und zubereitet sowie angerichtet werden müssen. Was wir stattdessen oft essen, sind industriell vorbereitete Produkte, Fertiggerichte. Sie sind das Ende vom Kochen als kreativem Prozess. Denn sie lassen keinen Raum für neue Eindrücke, für Variationen und Weiterentwicklung. So standardisieren wir was und wie wir essen. Und wir verlieren einen Zugang zu unserer eigenen kulinarischen Identität. Unserer Küche fehlt zunehmend eine Zutat, die bei allen unseren Köchen das Geheimnis eines einzigartigen Gerichtes ist: Zeit. Sie und das Kochen sind ein fast magischer Vorgang der Verwandlung, den wir nicht genießen können,



wenn uns auch unsere eigenen Landesgerichte fertig vorgesetzt werden. Was sollen wir dann unseren neuen Nachbarn sagen, die neugierig auf unsere Küche sind? Wir werden wohl kaum auf eine Tiefkühlmahlzeit verweisen wollen.

Neue Nachbarn bereichern unsere Küche

Dieses Buch ist ein erster Zugang zu dem, was uns neue Nachbarn mitbringen, wie sie unsere Küche bereichern. Es ist die Einladung, zu entdecken, zu schmecken, den Duft und die Aromen der Gerichte aufzunehmen, zu variieren und auch unserer eigenen Küche wieder mit mehr Achtung zu begegnen. Kochen heißt Verwandeln. Auch uns selbst.

Nachdem Sudeep seine Gerichte aus Nepal im Betriebsrestaurant des Turbinenherstellers gekocht hatte, erreichte den Küchenchef eine Mail von einer Mitarbeiterin des Unternehmens: »Hallo Martin, ich liebe dieses Essen, diesen Geschmack und Duft vergisst man nie – danke.«

HAPPY BOX – STARTHILFE FÜR NEUE NACHBARN

Viele unserer Köche in diesem Buch waren und sind auch gegenwärtig noch auf die Hilfe engagierter Menschen in Deutschland angewiesen, um sich hier zu orientieren und zu versorgen. Die gemeinnützige Initiative Happy Box hilft dabei durch Lehrmaterial, Spielzeug für Kinder, Kleidung und Gegenstände des täglichen Bedarfs. In vielen deutschen Städten sammeln ehrenamtliche Mitarbeiter des Projektes Spendenartikel oder selbstgepackte Hilfspakete und verteilen sie persönlich in den Flüchtlingsunterkünften. Bisher konnte so über 2 000 Mal ganz unmittelbar geholfen werden. Wir wollen dieses Projekt weiter unterstützen. Deshalb gehen die Autorenhonorare und Erträge aus diesem Buch direkt an den Helden e. V., den Träger der Happy Box.

TONY HOHLFELD: »GEMEINSAM KOCHEN IST WIE TEAMSPORT«

Ihn hat die Idee gleich fasziniert: »Da kommen Leute, die kochen einfach anders. Und da bin ich natürlich neugierig.« Tony Hohlfeld, Spitzenkoch und mit seinem Restaurant Jante sehr erfolgreich, ist immer auf der Suche nach Neuem. Ohne große Umschweife, mitten rein, immer in Bewegung. So begegnet er auch seinen Kollegen aus anderen Ländern. Und die genießen es, mit dem jungen Kreativen aus Deutschland am Herd zu stehen.

Spitzenköche in Deutschland werden mittlerweile wie Stars verehrt. In keinem der Heimatländer unserer neuen Nachbarn genießen sie diese Anerkennung. Wie ist es dann, Kollegen zu treffen, die in ihren Ländern unter völlig anderen Bedingungen gearbeitet haben? »Gemeinsam Kochen ist wie Teamsport. Du hast gleich ein gemeinsames Thema. Dabei kannst du alles abstreifen und einfach einmal wie zu Hause sein«, sagt Tony. Ihn beeindruckte immer wieder, wie sehr und unmittelbar sich seine Kollegen auf das Experiment mit uns eingelassen haben – nach allem, was sie zuvor erlebt hatten. »Die hatten richtig Bock auf unser Projekt: Wir haben gute Gerichte in unserer Heimat. Und die zeige ich dir jetzt mal.«

Welches Gericht hätte er in ähnlicher Situation aus Deutschland mitgebracht? Die Antwort kommt prompt: »Ofenkartoffel mit Quark. Das ist genau, was Deutschland ausmacht. Keine feinen Rinderfilets, keine verspielten Rezepturen, keine neuen Gar-

methoden. Kartoffeln und Milchprodukte von Kühen. Ganz einfach.« Die Küche von Tony Hohlfeld ist im Vergleich hoch komplex: Nicht selten finden sich gleich mehrere Speisen mit aufwändigen Rezepturen auf dem Teller. Seine Variationen von der Zwiebel sind eine Komposition, nicht einfach ein Gericht. Das Gemüse zerfällt in seine Aromen. Süß, sauer, bitter, scharf. In anderer Konsistenz fügt Tony Hohlfeld sie wieder zusammen – zu einem neuen Geschmacksportrait der Zwiebel.

Respekt vor dem Produkt

Ist sein Bild von der einfachen Ofenkartoffel also Koketterie? Nein, denn auch bei ihm ist letztlich das Produkt der Hero, nicht das Vakuumiergerät. »Ich mag es, alles aus einem Produkt herauszukitzeln. Die echte Entdeckung ist doch, was alles in einer Möhre steckt. Oder in einer Kerbelwurz.« Kalbsfilet und Steinbutt, Jakobsmuschel und Prime-Beef – diese Luxusprodukte finden sich überall in der Gastronomie. »Die kennt jeder. Und natürlich gibt es das auch bei mir im Restaurant. Aber wirklicher Luxus ist doch eine Zwiebel, die du in ihrer ganzen Reinheit mitkriegst.« Viele seiner Gäste lieben die Provokation, die in dieser Aussage und in vielen von Tonys Gerichten steckt. »Die können mir Garnelen hinterherschmeißen. Ich nehm' lieber den Dorsch oder den Saibling aus dem Bodensee.«





Dieser Respekt vor dem Produkt, Tony nennt es Treue, verbindet über die kulinarischen Nationalgrenzen hinweg. Mit Hassan suchten wir in verschiedenen Lebensmittelgeschäften, bis wir endlich in einem Asia-Markt seine Augenbohnen fanden. Monzer hatte unzählige Granatäpfel in der Hand, bis er den richtigen entdeckte. Und wie unterschiedlich Pistazien sein können, haben wir von Neda gelernt. Dennoch sind es meist nicht die exotischen Grundprodukte, die die Küchen unterscheiden. Kartoffeln und Reis, Huhn und Lamm – das gibt es überall. Für Tony liegt der Zauber im Gewürz und in der Zubereitung. »Gewürze sind die Sprache der Küche. Diese Schärfe zum Beispiel, das würden wir hier nie so machen. Natürlich gibt es auch in Deutschland mittlerweile Curry. Aber es hat etwas mit Tradition und auch dem täglichen Umgang zu tun, daraus ein besonderes Gericht zu kochen.«

Demut vor der Kartoffel

Es geht also um das Kochen selbst. Und darum, sich von den neuen Einflüssen inspirieren zu lassen. »Wir sollten von beiden Seiten Neugierde beweisen.« Wie das in der Geschichte der Kulinarik viele Nationen getan und sich dadurch weiterentwickelt haben. Sudan, Nepal, Pakistan – Länder, deren Küche sich durch die Einflüsse durchziehender Völker, im Austausch, also durch Handel und Wandel definiert hat. Letztlich ist auch Deutschland ein solches Land.

Das Deutschland von Tony allemal: »Die Menschen in meiner Umgebung sind multikulturell. Es geht darum, immer wieder neue Eindrücke zu haben, andere Lebenseinstellungen und Sichtweisen kennenzulernen, nach vorn zu gehen. Das macht einen anderen Menschen aus dir.« Und dieser andere Mensch kocht dann auch anders. »In der Küche rede ich mit meinen Jungs ständig über neue Ideen. Die sind genauso neugierig und wollen einfach Neues ausprobieren.«

Steht am Ende nur noch Einheitsbrei auf der Karte? »Es wird hier immer Deutschland bleiben und nicht die Welt. Aber es geht darum, die neuen Eindrücke mitzunehmen und in etwas Gutes für unsere eigene Küche zu verwandeln.« Und gut ist für Tony nicht, dass in vielen griechischen Restaurants Tomate mit Mozzarella und beim Chinesen Romana-Salat bestellt werden kann. Gut ist auch nicht, wenn Gäste in seinem Restaurant das hausgebackene Sauerteigbrot liegen lassen und nach einem Baguette verlangen. »Deutschland beschäftigt sich einfach noch zu wenig mit Essen.« Viele Gäste seien kritisch, wenn Spargel auf der Karte stünden. Internationale Menüs seien mehr gefragt als solche mit deutschen Zutaten. »Erst wenn wir unseren guten deutschen Kartoffelsalat lieben, sind wir richtig reif für die internationale Küche.« Und das hat, meint Tony, nichts mit mehr Selbstbewusstsein in Deutschland zu tun, sondern eher mit Demut – vor der Kartoffel.