

MÄRKISCHE ONLINEZEITUNG

[zurück zum Artikel](#)

HEIKE JÄNICKE 19.02.2017 07:35 UHR
RED. BAD FREIENWALDE, FREIENWALDE-RED@MOZ.DE

Genuss mit Tagliatelle und Saltimbocca

Bad Freienwalde (MOZ) Offenbar hat die Volkshochschule mit dem neuen Kurs "Mediterran für leichten Genuss" die Geschmacksnerven der Kurstädter getroffen. Denn mit acht Teilnehmerinnen war der erste Durchgang am Mittwoch ausgebucht. Den Ton in der Küche gab Koch Michael Leupelt an.



Sind das erste Mal bei einem Kochkurs dabei: Sylvia Hoffmann (l.) und Karin Possin (r.). Die beiden Frauen entscheiden sich für die Zubereitung des Desserts - Milchreis mit Mango.

© HEIKE JÄNICKE

Noch ist es still in der Schulküche der Albert-Schweitzer-Schule, die sich im Keller der Bildungsstätte befindet. Martina Hiller von der Geschäftsstelle Bad Freienwalde der Volkshochschule Märkisch-Oderland begrüßt die acht Frauen. Die sind gespannt. Michael Leupelt aus Altreetz wird diesen Abend mit ihnen verbringen - an Herd und Töpfen. Der 32-Jährige ist gelernter Koch, hat sich seine Sporen in Hamburg, im Hotel "Waldhaus" in Reinbek, verdient und bei solchen Größen wie Gastronom Rüdiger Kowalke im Fischereihafen-Restaurant gekocht.

Sein Wissen will der Küchenmeister, inzwischen ist er selbstständig, weitergeben. An Frauen wie Margrit Kain. Die 63-Jährige hat von ihren Kindern, die in Chemnitz leben und schon viele Kochkurse besucht haben, nur Gutes von solchen Lehrgängen gehört. Nun sei sie gespannt, wie der von der Volkshochschule offerierte Kurs verlaufe. Zumal dieser für wenig Geld und für "ganz normale Leute angeboten wird", wie die Altfriedländerin meint und erklärt sich sofort bereit, die Karotten für die Vorspeise zu putzen. Denn auf der Speisekarte steht heute ein mediterranes Menü getreu nach dem Motto "leichtes Essen für leichten Genuss".

Es geht um gesunde Zutaten, Speisen, die leicht zuzubereiten und vor allem auch für Diabetiker geeignet sind. Als Ideengeber liegt ein Kochbuch des Verbundes der Volkshochschulen bereit. Es heißt "100 Rezepte für leichten Genuss". Daraus hat Michael Leupelt das Menü für den Kurs zusammengestellt: Tagliatelle Verdura, Hähnchen-Saltimbocca und Mango-Milchreis. Das klingt lecker.

Die Zutaten sind vorhanden. "Bei den Zutaten finde ich es wichtig, dass sie jedermann problemlos zu kaufen bekommt", sagt Michael Leupelt. Frische Kräuter wie Basilikum und Thymian, rosa glänzendes Hähnchenfilet, Milchreis und duftende Mangos bedecken die Arbeitsplatte. Jetzt muss nur noch geklärt werden, wer für welchen Gang zuständig ist. Schnell finden sich die Frauen zusammen. Karin Possin und Sylvia Hoffmann haben sich für das Dessert entschieden. Das muss als erstes fertig werden. Die beiden Frauen sind das erste Mal bei einem Kochkurs. Zuhause haben sie in der Küche das Sagen. Doch diesmal überlassen sie das Michael Leupelt.

Zwischen Topfdeckelklappern und Wasserrauschen vom Abspülen des Gemüses plaudert der Küchenmeister gern aus dem Nähkästchen und gibt praktische Tipps. Zum Beispiel wie man das Messer beim Schneiden richtig führt, ohne sich zu verletzen. Das probiert Rotraud Möricke gleich aus. Die 61-Jährige schneidet gemeinsam mit Claudia Büchel (33) Mangold für den Hauptgang. Sie setzt vorsichtig die Klinge an der Rückseite der zu einer Kralle zusammengedrückten Finger an und bewegt das Messer daran langsam durch das grüne Blatt. Übung macht den Meister. Blatt und Stiel des Mangold werden getrennt - beides wird unterschiedlich schnell gar.

Die Rezepte aus dem Kochbuch liegen bei 550 Kilo-Kalorien pro Portion. Michael Leupelt hat sich bei der Zusammenstellung des Menüs und beim Einkauf der Zutaten streng an die Rezeptur gehalten. Das sei eigentlich nicht sein Ding, schmunzelt er. Aber weil die Speisen auch für Diabetiker geeignet seien, müsse man genau auf das Maß achten.

Warum er aus der Weltstadt Hamburg ins verträumte Oderbruch zurückgekommen sei, beantwortet der 32-Jährige schnell: "Die Heimat zieht einfach. Hier habe ich meine Familie und Freunde. Und ich fühle mich pudelwohl. Man kann auch hier vieles machen. Dazu muss man nicht in der Großstadt leben. Und außerdem bin ich ein Dorfkind."

Während der Koch mit der MOZ plaudert, sind die Kurs-Teilnehmerinnen ins Zubereiten der Speisen vertieft, studieren die Rezepturen, tauschen sich aus. Von Stille ist nicht mehr die Rede.

Karin Possin beschäftigt sich sehr viel mit Ernährung und liebt es, knifflige Speisen zuzubereiten, verrät sie. Für das Dessert schneidet sie die Mango ganz geschickt auf der Schale in Würfel. Das habe sie mal im Fernsehen gesehen und dann auch gleich ausprobiert. Der Tipp findet bei den anderen Frauen Zustimmung.

Inzwischen kocht der Milchreis gut zehn Minuten. Allerdings scheint Michael Leupelt die Menge zu gering. Und tatsächlich: Es fehlen knapp 300 Gramm. Ein Versehen an der elektronischen Waage. Doch Michael Leupelt wäre kein Koch, der sein Fach in einer Großküche gelernt hat, wenn er nicht dafür einen Tipp parat hätte. "Wir nehmen einfach den Rest des Reises und kochen diesen in Wasser, solange, bis er die gleiche Konsistenz hat wie der Milchreis in der Milch", sagt er und schiebt einen der Töpfe auf den Platten-Herd. Am liebsten koche er auf einem Gasherd, sagt er beiläufig und schaut anschließend bei Doris Weber vorbei. Die Bad Freienwalderin ist dabei, die Hähnchenfilets mit einem Salbei-Blatt und Schinken zu rollen. Claudia Büchel und Rotraud Möricke helfen ihr. Anschließend landen die geschälten Möhren, die halbierten Tomaten, Knoblauch, rote Zwiebeln, Erbsen, eine geschnittene Chili, entsteinte schwarze Oliven und Thymianblättchen in einer mit wenig Öl bedeckte Pfanne. Michael Leupelt gibt noch ordentlich Salz und Pfeffer hinzu. Dann kann Doris Weber das Gemüse schwenken. Derweil kochen die Dinkel-Vollkornnudeln. "Haben Sie schon das Nudelwasser probiert", fragt der Koch und schaut in fragende Gesichter von Margrit Kain und Doris Weber. Nudelwasser hätten sie noch nie probiert. Doch das scheint Michael Leupelt wichtig. Am liebsten salze er das Wasser mit grobem Salz und wenn möglich mit selbst hergestelltem Kräutersalz. "Wieder etwas dazu gelernt", sagen die Frauen. Inzwischen sind die Nudeln fertig und landen in dem gegarten Gemüse in der Pfanne. Doris Weber hat die Menge in zwei Pfannen aufgeteilt. Dem Profi erscheint das Gericht noch zu trocken. Er fügt Olivenöl nach Augenmaß hinzu, schwenkt die Pfannen geschickt in der Luft, und fertig ist die Vorspeise.

Nach gut einer Stunde haben sich die Frauen den ersten Gang erkocht. Und wie beim Italiener fragt der Koch: "Wollen Sie noch etwas Parmesan oder Pfeffer?" Die Frauen haben ihren Spaß und lassen es sich schmecken. Der Hauptgang kann kommen.

Der nächste VHS-Kochkurs "Vegetarisch für leichten Genuss" findet am 22. Februar, 17 - 20.15 Uhr, in der Förderschule "Albert Schweitzer" statt. Weitere Infos bei: Martina Hiller, Telefon 03346 8506846, E-Mail: volkshochschule@landkreismol.de

© 2017 **MOZDE** MÄRKISCHES MEDIENHAUS GMBH & CO. KG