

El Stefano

Koch aus Leidenschaft

www.el-stefano.de

Leberkäse Strudel mit Champagnerkraut

Zutaten für 4 Personen:

- 350 g Leberkäse
- 2 Zwiebeln, grob gehackt
- 400 g Sauerkraut
- 2-3 Möhren
- 100 ml Champagner (oder Weißwein)
- 2 Esslöffel Butterschmalz
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 Esslöffel Kümmel
- 1 Packung Blätterteig (Kühlregal)
- Salz, Pfeffer, Zucker und Zimt



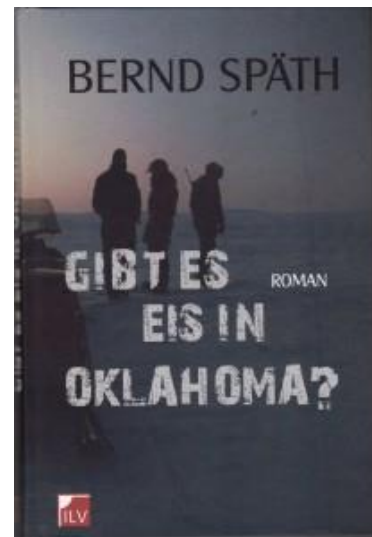
Zubereitung (Zeit: 25 Minuten)

Als **Paten für das Monatsrezept** November habe ich einen ganz besonderen **Gastkoch** gewinnen können. Dabei hat sicherlich geholfen, dass ich dem Phantasiewunsch von **Bernd Späth** nachgekommen bin und ein neues Rezept für ihn kreierte. Erst nachdem er mein Bild besichtigt hatte, traute ich mich nach einem Interview zu fragen. Einige werden sicher wissen, dass der Roman „**Seitenstechen**“ aus seiner Feder stammt und später **sehr erfolgreich mit Mike Krüger verfilmt** wurde, aber noch schöner finde ich die **Romane** die nach seinen **Expeditionen** in die **Arktis** entstanden sind. Besonders am Herzen liegt Bernd Späth sein Buch „**Gibt es Eis in Oklahoma?**“ Hier zwei schöne Artikel dazu. Zehntausend Kilometer auf dem Motorschlitten und Gefangen in der Kältekapsel, aber bitte erzähle uns etwas von Dir Bernd.

Geboren bin ich **1950 im bayerischen Fürstentfeldbruck**, danach war ich **30 Jahre** lang im damaligen **Regierungssitz Bonn**. Dort habe ich als Agenturchef unter anderem die **EU-Kommission und die Bundesregierung betreut** und auch ausländische Regierungen beraten. Heute lebe ich in **München als Coach, Schriftsteller und Produzent**.

Bilder von Bernd Späth

Zu meinen **Leidenschaften** gehören neben dem **Fitnessstudio Wanderungen** in den **Bayerischen Bergen**. Aber natürlich spielen auch **Literatur und Theater** für einen Schriftsteller stets eine große Rolle. Intellektuell beschäftige ich mich schon seit über **40 Jahren mit Tiefenpsychologie**, und diese hat nie etwas von ihrer Faszination für mich verloren. Ich habe selbst eine **psychoanalytische Ausbildung** absolviert, ebenso wie eine **Ausbildung in Hypnose und NLP** (Neuro-Linguistisches Programmieren, Anm. des Redakteurs). **Gerne** halte ich auch immer wieder **Vorträge** über meine **Arktisexpeditionen** unter dem Titel: „**Härte zehn – Grenzerfahrungen im Packeis**“ Wenn ich dann von meinen **Eisbärenbegegnungen** erzähle, wird es ganz still. **Das Wichtigste** allerdings zuletzt: Ich bin **leidenschaftlich gerne Vater** und unglaublich **stolz auf meinen Sohn**.



Meine fünf Fragen hat Bernd Späth natürlich auch beantwortet. Diese gibt es am Ende des Rezeptes – meinen großen Dank an Bernd Späth und seine klaren Worte, es war auch ein Genuss für mich!

Zubereitung eines Phantasierezeptes

Möhren putzen und in dicke Längsstreifen schneiden. In einem geschlossenen Topf mit einem EL Butterschmalz etwa 10 Minuten andünsten, dabei mehrmals wenden (keine Zugabe von Flüssigkeit erforderlich).

Das Sauerkraut gut auspressen und in einen Topf mit heißem Butterschmalz geben, auf mittlere Hitze stellen und etwa 10 Minuten anschwitzen. Dann den Kümmel zugeben und weitere 10 Minuten dünsten (*ohne Deckel*). Zum Schluss mit Champagner ablöschen und das Champagnerkraut abkühlen lassen.

Die gewürfelten Zwiebeln in einer heißen Pfanne goldgelb braten und zu 2 Dritteln in das Sauerkraut geben. Dann die gewürfelten, ungeschälten Apfelstücke hinzugeben mit etwas Zucker und Zimt würzen und nach 2 Minuten den Herd ausmachen.

Den Leberkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Rollen Sie den Blätterteig aus und geben Sie eine Schicht Champagnerkraut darauf (*lassen Sie die Ränder frei*), dann den Leberkäse auflegen, mit den Apfelstücken bedecken und zum Schluss die Möhren darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die langen Kanten einschlagen und zu einer Rolle formen. Legen Sie den Strudel mit dem Backpapier in eine Auflaufform und streuen Sie nach 30 Minuten etwas geriebenen Parmesan oder einen Mozzarella darüber – fertig ist der herzhafteste Strudel!

Backen

45 Minuten mit Ober- und Unterhitze bei 180 Grad auf der zweiten Schiene von unten. Umluft 160 Grad.

Tipps

- Dazu passt ein frischer Blattsalat mit Joghurtdressing oder Himbeervinaigrette.
- Als pikante Beigabe empfehlen wir ein leckeres Chutney.
- Ideal als Stärkung nach einem langen Marsch mit einem guten Schluck Weißbier. Schmeckt nicht nur im Oktober!



Fünf kulinarische Fragen an Bernd Späth

Bernd Späth

Du schreibst Bücher, hast fünf Arktisexpeditionen gemacht und genießt gutes Essen. Wie teilst Du diese Dinge zwischen Herz, Seele und Verstand auf?

Ich teile gar nichts auf, wozu auch? Für alles, was ich mache, brauche ich mich als Ganzes. Reine Kopfmenschen sind mir ebenso zuwider wie triefige Herzkasperl, die ohne Verstand nur nach Bauchimpulsen leben. Eher denke ich, dass diese Dissoziation – also das Auftrennen verschiedener Bereiche des Menschseins nach „Aufgabengebieten“ – die Ursache vieler Zivilisationsprobleme und auch psychischer Erkrankungen ist. So sehe ich es jedenfalls in meiner Coachingpraxis.

Welche von Deinen Tätigkeiten entspannt Dich und wobei musst Du dich konzentrieren?

Entspannen kann ich mich täglich, wenn ich mir meine Bluesgitarre greife und den Marshall anschalte, um ein bisschen vor mich hin zu rocken. Wenn dann die Fender gurgelt, ist es wie eine seelische Grundreinigung. – Nicht weniger entspanne ich mich im Fitnessstudio. Schreiben hingegen ist für mich höchste Konzentration, auch und gerade mir selbst gegenüber. Dennoch genieße ich es als schöpferische Tätigkeit und werde ganz ruhig dabei. Schreibe ich nicht, fange ich an, mich schlechter zu fühlen.

Beeinflussen Deine Reisen und Lebenserfahrungen auch Deinen Speiseplan?

Zumindest insoweit, als ich hoffe, nie wieder rohes Robbenfilet auf Weißbrot mit Mayonnaise essen zu müssen. Von meinen vielen Reisen stammt meine große Vorliebe für die arabische und asiatische Küche. Und was die Lebenserfahrung betrifft, ja indirekt: Mit zunehmenden Jahren tritt die Genussucht hinter das Gesundheitsbewusstsein, ich habe ja schon ein paar Schläge kassiert. Heute gehören Geflügel, Joghurt und Obst zu meiner Ernährung. Alkohol hingegen spielt praktisch gar keine Rolle, war aber auch nie ein großes Thema.

Hast Du ein Lieblingsrezept, und kochst Du gerne selbst?

Ja, ich bekoche mich täglich, und das sehr gerne. Zu meinen Lieblingsrezepten gehört sicher meine oft gelobte Gänsekeule, die ich mit Honig bestreiche, und dazu Rosmarin. Wenn es schnell gehen soll, zaubere ich mir meist Spagetti in Thunfischsoße, die ich fast jedes Mal neu variiere. – Da ich damit schon mal ein Mädels rumgekriegt habe, kann sie nicht so schlecht sein.



Welches ist Deine Lieblingszutat oder Dein Lieblingsgewürz und was magst Du in der Küche gar nicht?

Also, ich habe jetzt keine speziellen Dislikes. Am schlimmsten finde ich eh Frauen, die einem permanent dazwischenquatschen, obwohl sie gar nicht wissen, was man gerade wie kochen will. Da werde ich dann rabiat.

Was ich sehr gerne mache, ist frisches Basilikum und frisch gepflückten Oregano zu meinen Speisen zu geben und es dann mitköcheln zu lassen. Auch Kapern und Oliven spielen bei mir eine große Rolle.