



Susann Probst & Yannic Schon

Krautkopf ★★★★★

vegetarisch kochen und genießen

Verlag Hölker 2015 • 239 Seiten • 29,95 • 978-3-88117-955-3

Vegetarismus ist längst nichts Besonderes mehr, sondern weitestgehend in der Gesellschaft akzeptiert, „sogar“ bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die dafür bekannt ist, ziemlich konservativ zu sein. Auch bei großen Köchen ist angekommen, dass vegetarische

Küche kulinarisch ebenbürtig mit Fleisch- und Fischgerichten sein kann. Aber die vegetarische Küche entwickelt sich immer weiter und hat sich gerade in letzter Zeit nochmal verändert. Hat man noch vor wenigen Jahren den Verzicht auf Fleisch und Fisch mit reichlichem Konsum von Eiern und Sahne kompensiert und alles mit Käse überbacken, nähern sich jetzt die vegetarischen Kochbücher den veganen an, bringen auch vegane Rezepte und gehen ansonsten mit Eiern und Milchprodukten eher sparsam um.

Bei manchen Kochbüchern, wie auch dem **Krautkopf**, hat man gar den Eindruck, das Kochen wurde neu erfunden und nicht einfach altbekannte Rezepte verändert, im Vergleich nicht immer zu Gunsten der neuen Version. Ich finde es richtig spannend, wie experimentierfreudig und fantasievoll manche vegetarische und vegane Hobbyköche sind und wie sie mit Gemüse, denn **Krautkopf** und Co. sind nun mal das wichtigste in der fleischfreien Küche, umgehen und es ganz anders zubereiten als gewohnt. Auch Susann Probst und Yannic Schon, ein junges Paar, das in Berlin lebt und den Blog www.kraut-kopf.de betreibt, sind solche Hobbyköche, die sich echt was haben einfallen lassen.

Z.B. ihr Umgang mit Blumenkohl! Ein schon immer leckeres Gemüse, wie ich finde, das aber mit Butterbröseln und Salzkartoffeln etwas fade aussieht. Hier wird der Blumenkohl mit Knoblauch, Mandeln, Rosinen und vielen Gewürzen im Ofen gebacken und sieht alles andere als langweilig aus. Auch der Blumenkohlrisotto, der keineswegs mit Reis hergestellt wird, sondern nur mit Blumenkohl, wobei ein Teil des Blumenkohls feingehackt wird, ist ein Beispiel dafür. Wieder sind es viele Gewürze, sowie Wein und Kokosmilch, die dem

Blumenkohl Würze geben. Und Rosenkohl, also „Krautköpfchen“, werden entblättert (was zugegebenermaßen viel Arbeit macht) und in einer Morchelsauce und mit Maronengnocchi serviert. Weitere spannende, weil ungewöhnliche Rezepte mit gewöhnlichem Gemüse: Möhren-Tagliatelle in Mohn-Balsamico-Sauce, in der u.a. getrocknete Feigen sind, Rotkohlbällchen auf Topinambur-Hummus, Steckrüben mit Meerrettich und Pistazien. Andere Gerichte sind von vorneherein fremdartig, wie Masala Dosa aus Indien (knusprig gefüllte Pfannkuchen, deren Teig aus Linsen und Reis gemacht ist), asiatische Dumplings oder Teriyaki-Burger.

Die zahlreichen Rezepte (beim Zählen bin ich sozusagen verendet) von Wildkräuterpolenta im Frühling bis Apfel-Pie im Winter sind nach den Jahreszeiten geordnet. Sie sind nicht hochkompliziert, aber schnelle Küche ist das auch nicht, und die Zutatenlisten sind zumeist ziemlich lang. Die veganen, laktose- oder glutenfreien Rezepte sind durch entsprechende Symbole gekennzeichnet.

Die Rezepte sind das eine, aber Kochbücher der neuen Generation, die so liebevoll und prächtig gestaltet sind, wollen mehr als nur Rezepte, eine bestimmte Küche und dementsprechende Informationen vermitteln. Angeblich soll ja noch nie so wenig gekocht werden wie heutzutage, trotz der unübersehbaren Anzahl wunderbarer Kochbücher und der vielen Kochsendungen. Offenbar springen die als Ersatz, als stellvertretendes Erlebnis ein. Man muss nicht selber in die Küche, sondern kann sich das alles vom Sessel aus anschauen.

Auch **Krautkopf** kann man sich wie ein wunderschönes Bilderbuch ansehen und bekommt dabei ein besonderes Gefühl vermittelt. Ich habe mich in ein Grimm'sches Märchen versetzt gefühlt. Da gibt es Fotos von einem verschneiten Winterwald, Susann und Yannick beim Pilze sammeln und vor allem vor einem abgeknusperten Hexenhäuschen mitten im Wald. Das ist sicher nicht beabsichtigt, aber die beiden sehen aus wie Hänsel und Gretel. Ein anderes Foto verstärkt diesen Eindruck, da steht ein alter Herd mitten im Grünen, man sieht das Feuer und einen dampfenden Topf. Aber das ist nicht kindlich und niedlich, sondern düster, erdig, ursprünglich, ungeschönt und rau. Diese Einfachheit des Ambientes steht im Gegensatz zu vielen Gerichten, die prächtig und exotisch aussehen und von großer Fülle zeugen. Mir gefällt dieser Gegensatz, aber ich gehe mal davon aus, dass die Gerichte auch auf ganz normalem Porzellan und ebenmäßig geschmirlen Tischen schmecken.

Ein ganz besonderes Kochbuch für naturverbundene, experimentierfreudige Hobbyköche, die auch ein wenig ambitioniert sind.