

Verrückt nach **HERD**

Gemeinsam kochen – leben – genießen

**VOLKER
WESTERMANN**



Aktion
MENSCH





Verrückt nach HERD

Gemeinsam kochen – leben – genießen

LIEBE KOCHFREUNDE UND GENUSSMENSCHEN,

seid Ihr auch so „verrückt nach Herd“ wie ich? Dann haltet Ihr gerade das Richtige in den Händen – meinen großen Traum vom eigenen Kochbuch!

Schon als Kind ging ich mit meinen Eltern gerne essen. Wenn es besonders lecker war, ließ ich mir dort vom Küchenchef das Rezept geben. Zuhause kochte ich das Gericht dann nach, oft auch mit Freunden. Die Ergebnisse waren mal mehr, mal weniger genießbar.

Aus dieser Neugierde entwickelte sich eine Leidenschaft, ja Verrücktheit, die mich bis heute nicht mehr losgelassen hat.

Die Küche - ein Ort der Magie und Lebensfreude?

Ich verbringe viel Zeit mit meiner Familie und Freunden am Herd, denn auch sie haben sich durch mich anstecken lassen. Dass dabei alle Menschen, groß, klein, dick, dünn, farbig oder langweilig weiß, Fußgänger, Rollifahrer usw. willkommen sind, versteht sich von selbst. Wichtig ist, dass man die gleiche Leidenschaft teilt und es allen am Ende des Abends geschmeckt hat!

Mit diesem Kochbuch nehme ich Euch auf meine ganz persönliche Genuss-Reise mit: Lasst Euch von meinen Lieblingsrezepten begeistern! Von einfachen Rezepten bis zu etwas schwierigeren ist alles dabei! Probiert aus, was Euch gefällt und schmeckt. Dabei helfen viele Erklärungen und Bilder - denn Kochen soll Spaß machen.

Einige meiner Freunde erzählen Euch im Buch ihre ganz persönliche Küchengeschichte, verraten ihr Lieblingsrezept und haben spannende Kochspiel-Tipps für Euch.

Genießt – schmeckt - lebt und werdet auch: „Verrückt nach Herd“!

Viel Spaß wünscht
Euer Volker



EIN ARMBRUCH IST KEIN BEINBRUCH!

Ich wurde 1973 geboren und habe Glasknochen, das heißt, sie können sehr leicht brechen. Meinen Eltern war es wichtig, dass ich trotzdem so normal wie möglich aufwuchs. Wir wohnten in Birkenau im Odenwald und ich erlebte eine ganz „normale“ Kindheit – Ausflüge machen, Dreiradfahren, mit Freunden spielen – es gab keinen Unterschied zu den Anderen. Hatte es wieder einmal geknackt, sagte mein Vater nur: „Ein Armbruch ist kein Beinbruch!“. Er hatte als Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung viel mit Gästen, Vorträgen und Festen im Ort zu tun. Oft nahmen mich meine Eltern zu diesen Veranstaltungen mit und ich fiel durch meine blonde Wuschelfrisur überall auf. Das fand ich super. Ebenso toll fand ich alles rund um Lebensmittel und deren Zubereitung. Freunde treffen, reden und kochen – das wollte ich auch beruflich verbinden: Ich studierte Sprachwissenschaften und Journalismus und arbeitete dann, angeregt von einem Praktikum bei TV-Moderator und Kochsendungs-Pionier Alfred Biolek, fürs Fernsehen – erst als Redakteur, dann als Gastgeber meiner eigenen Kochsendung „Dinner for Everyone“. Dort waren Menschen mit und ohne Behinderung zu Gast am Herd. Das habe ich dann vom Studio ins echte Leben übertragen: Mit Inklusiv-Kochen bin ich auf Messen, bei Vereinen und sogar im Gefängnis zu Gast.

DIE WÜRZE DES LEBENS

„Verrückt nach Herd“ - der Buchtitel trifft es auf den Punkt! Meine großen Leidenschaften sind schon fast immer das Essen und Kochen. Als Baby war das aber noch ganz anders. Da musste mein Vater beim Füttern laut Gitarre spielen, dass ich mich erschreckte und meinen Brei hinunterschluckte. Heute mag ich Papas Gitarrenspiel, und gutes Essen natürlich auch! Mutters Klassiker, wie ihre gefüllten Pfannkuchen, liebe ich bis heute und werde sie niemals nachkochen (können und wollen). Bei meiner Frau Iris und mir zuhause lassen sich aber Vater, Mutter und Schwiegermutter gerne von mir „bekochen“. Für uns ist die Küche der spannendste Ort im Haus. Sie ist der Raum für Lebenslust, Genuss, miteinander und Gemütlichkeit, aber auch für ernste Gespräche. Durch meine Freundschaft zu Alfred Biolek erlebte ich, dass Kochen mit anderen noch viel schöner ist. Und so wurde unsere Küche zu einem Treffpunkt für alle! Deshalb sind wir auch fast nie alleine am Herd. Wir laden Gäste ein - Einer bringt frisches Gemüse und Fleisch, der Andere die Getränke mit. Gemeinsam etwas zu kochen und dann zu genießen ist einfach wunder-

bar! Worauf ich in der Küche schwöre? Gute Messer und eine starke Küchenmaschine, unsere Eismaschine und der Stabmixer sind ein Muss. Ja, ich stehe auf gutes Werkzeug, aber natürlich kommt es auch auf das eigene Händchen an. Cremes und selbst angerührte Soßen finde ich super. Nur bitte keine Mandel-Sahne-Soße, etwas mehr „Wumms“ mit Knoblauch und Chili darf es schon haben. Die Würze des Lebens – mein Motto! Ob mit scharfen Zutaten oder süßem Dessert: Es ist so schön zu sehen, wie man sich gegenseitig erstaunen und bereichern kann. Diese Freude steht auch im Mittelpunkt meiner Kochkurse. Da geht es nicht um Behinderung, sondern um die gute Zusammenarbeit und gemeinsame Erfolgserlebnisse.

Mein Motto: einfach machen – so funktioniert gelebte Inklusion!

4 Personen

LINSENPÜREE



LINSENPÜREE

Linsen in Gemüsebrühe nach Anleitung der Verpackung kochen. Abgießen, gut abtropfen lassen und warmhalten. Das Suppengrün und den Ingwer schälen und kleinschneiden, Curry darüber streuen und bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Ein Glas (250 ml) Gemüsebrühe hinzugeben und solange köcheln lassen, bis eine weiche Masse entstanden ist.

Die Linsen hinzugeben und mit dem Kartoffelstampfer oder dem Stabmixer zu einem sämigen Püree zerkleinern. Mit Kokoscreme, Salz und Pfeffer abschmecken.

500 g rote oder gelbe Linsen

250 ml gekörnte Gemüsebrühe

1 Stück Ingwer (2 cm)

1 Packung Suppengrün

Olivenöl

ca. 100 ml Kokoscreme zum Verfeinern

Salz und Pfeffer

Currypulver



Wollt Ihr's schärfer?

Dann gebt zum Püree einfach noch eine ordentliche Portion Chiliflocken dazu. Das passt super, da Linsen auch gerne in Indien gegessen werden.



4 Personen

KÜRBISGEMÜSE mit Ingwer und Kürbiskernöl



KÜRBISGEMÜSE

Den Kürbis waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausnehmen und den Kürbis anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Keine Angst: Beim Hokkaido-Kürbis könnt Ihr die Schale mitessen! Die Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und mit einer Reibe fein reiben.

Nun den gewürfelten Speck mit den Zwiebeln in Butterschmalz anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Kürbis dazugeben und weiterbraten. Den Ingwer zum Kürbis geben und ebenfalls kurz mitbraten. Wenn der Kürbis weich

500 g Hokkaido-Kürbis

1 mittelgroße Zwiebel

200 g Frühstücksspeck, gewürfelt

1 Stück Ingwer (1 cm), gerieben

Butterschmalz

Salz und Pfeffer

100 ml Gemüsefond

50 ml Sahne

Kürbiskernöl

Muskat

Petersilie, gehackt

ist (testet das einfach mit einer Gabel aus) mit dem Gemüsefond (Gemüsebrühe) ablöschen, etwas einkochen lassen und mit Sahne, Muskat, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie am Schluss über das Kürbisgemüse streuen.

Passt sehr gut als Beilage zum Zander.





4 Personen

KALTES PAPRIKASCHAUMSÜPPCHEN



KALTES PAPRIKASCHAUMSÜPPCHEN MIT GARNELEN

Die Paprika halbieren, Kerne entfernen und ungefähr 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad auf einem Backblech rösten. Herausnehmen, die Paprika schälen und mit dem Stabmixer zerkleinern (pürieren). Den Wein in einem Topf auf etwa die Hälfte einkochen lassen und das Paprikapüree dazugeben. Die Sahne dazu gießen (es darf auch ein bisschen weniger sein als angegeben) und etwa 2 Minuten weiterköcheln lassen. Anschließend mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 Paprika, groß, rot
- 300 ml Weißwein
- 100 ml Sahne (wer es exotischer mag, nimmt Kokosmilch)

Zucker

Salz und Pfeffer

8 Garnelen

Olivener Öl

Chili

Die Suppe abkühlen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen.

Nehmt Salz und schneidet die Chillis klein. Ihr könnt auch Pulver aus der Dose nehmen. Mischt die Chillis mit dem Salz, ungefähr eine Hälfte Salz, eine Hälfte Chillis. Die Garnelen in Olivenöl kurz anbraten (von beiden Seiten etwa 20 Sekunden) und anschließend in der Chili-Salz-Mischung wälzen.

Vor dem Servieren die kalte Paprikasuppe mit einem Stabmixer aufmixen und zusammen mit den Garnelen anrichten.