

GENUSS.kochen

Kochkurse boomen. Wir nehmen für Sie das Angebot unter die Lupe und verraten Ihnen, wo Sie mit Freude dazulernen können.



Man kann nie zu viel Knoblauch verwenden! Gleich in den ersten Minuten unseres gemeinsamen Abends überrascht Kochprofi Michaela Russmann mit dieser Aussage, „vor allem in der vegetarischen und veganen Küche, denn Knoblauch vertreibt den Gusto auf Fleisch.“ Es ist nicht die erste Überraschung des Abends. Schon als mir die Tür in der Gansterergasse geöffnet wird, bin ich verblüfft: Sie wird nämlich von Russmanns Sohn aufgemacht. Da kommt die quirliche Blondine bereits ums Eck, heißt mich herzlich willkommen und führt mich in ihre Privatküche. Seit sechs Jahren hält die Inhaberin der Biowerkstatt und Autorin zahlreicher Kochbücher regelmäßig Rohkost-Workshops ab – teilweise in ihrer Wohnung statt im Kochstudio. „Ich hatte einfach keine Lust, abends noch einmal in die Stadt zu fahren“, erklärt die zweifache Mutter. Also ließ sie ihre Küche als Veranstaltungsort behördlich genehmigen und beweist seitdem darin, dass sie das Motto ihrer Rezepte auch lebt: Unkompliziert, leicht nachvollziehbar und fern jeglicher Extreme. Gut tun soll das Essen und vor allem schmecken. Punkt. Dementsprechend sehen auch die Zutaten für das heutige Drei-Gänge-Menü aus, die auf dem großen Küchentisch auf uns fünf Kochlehrlinge warten: Karotten, Rucola, rote Rüben, Kohlrabi, Petersilie, Avocado, ein Glas Beeren, eine Schüssel mit Bananen, Äpfel und einer Mango. Und natürlich Knoblauch, der darf nicht fehlen. Nüsse oder gar Superfood sucht man hingegen – fast – vergeblich. „Wer sich roh ernähren möchte, soll nicht Stunden in Spezial-Supermärkten verbringen und tief in die Geldbörse greifen müssen“, so die 35-Jährige, die heute statt be-

sonderer Küchenmaschinen auf den Stabmixer setzt. Nach einer kurzen Einführung in die Rohkost geht es dann auch schon ans Tun. Auf dem Menü stehen ein Gemüse-Carpaccio mit Beeren-Dressing, Kohlrabi-Cannelloni mit Pesto-Füllung und eine Schichtcreme mit Vanille-Beeren und Orangen. Im scherzhaften Kommandoton treibt uns die studierte Soziologin an. Langes Überlegen oder Arbeiten-Einteilen sind fehl am Platz. In nur einer Stunde muss schließlich sämtliches Obst und Gemüse, das aus Russmanns Bioladen stammt, geschält, geschnitten, klein gehackt oder püriert und angerichtet werden. Vor allem Letzteres birgt einiges an Tücken. Das schmackhafte Pesto in die dünn geriebenen Kohlrabistücke zu stopfen, ohne dass die Füllung auf allen Seiten ausläuft, verlangt schon einige Übung. Doch das bunte Resultat kann sich sehen und schmecken lassen. Wie gut, dass sich jede von uns an die Anweisung gehalten hat: Bringt eine Riesenportion Hunger mit, hieß es da. Den brauchen wir auch, denn wer glaubt, Rohkost mache nicht satt, der erlebt bei dem dreigängigen Rohgenuss-Menü eine üppige Überraschung. Eine, mit der man zuhause übrigens auch die Liebsten ins Staunen versetzen kann, nicht nur durch die mitgenommenen Reste. Alle Rezepte werden zum Schluss noch einmal detailliert zum Mitschreiben diktiert, schließlich möchte Russmann vor allem zum Nachkochen animieren – und zum lustvollen Probieren. „In der Rohkost passt alles zusammen“, erklärt sie und träufelt noch eine Extraportion gepressten Knoblauch über ihr Gemüse-Carpaccio. Bei aller Kreativität darf der nämlich auf keinen Fall fehlen. Das haben wir gelernt. ◀



Fotos Neubauer

Rohgenuss

- ▶ 1160 Wien, Gansterergasse 3/2
- Tel.: 0676 46 25 420, www.rohgenuss.at
- ▶ Termine: 8. und 30.7. sowie 6. und 13.8.2014
- ▶ Kosten: € 20,-pro Person