Vier Gänge mit winterlicher Fest-Note

Kulinarisches aus der Kochschule auf den Leser-Tisch

Von Jörn Stender

WAZ-SERIE

Unzählige Topfgucker hat Peter Henzek in den letzten Jahren nicht nur in Pfannen und Pötte schauen lassen. In Kursen hat der 40 Jahre alte Koch ihnen auch Einblicke in das kleine Einmaleins der großen Küche verschafft. Eine gute Empfehlung für weitere Aufgaben - und das WAZ-Weihnachtsmenü. In vier Folgen kocht Henzek fürs Fest.

Gans oder Braten für die Feiertage? Oder doch eher Aal? Vielleicht etwas mit dem Hauch (und den Zutaten) gehobener Exotik? Nein. Peter Henzek liebt es in der Küche eher bodenständig und dennoch durchaus raffiniert. Vor allem aber gilt für ihn: Wer kocht, soll nicht schon beim Einkaufen arm werden oder die Nerven verlieren, weil das

Das Fest-Menü von Peter Henzek

kalt gepresste Spezialöl für den Hauptgang unbedingt über „edel&teuer" von einem bäuerlichen Winz-Betrieb aus der Süd-Toskana bezogen werden muss.

Gut, für das WAZ-Menü träufelt Henzek Trüffelöl auf den Spitzkohl. Doch da tut es durchaus die Marke aus der etwas besser sortierten Supermarkt-Abteilung. Wer verschwenderischer nachlegen will, kann ja durchaus weißen Trüffel auf den Kohl hobeln.

„Bei der Auswahl", sagt Henzek, „habe ich Zutaten gewählt, die ohne Probleme im Winter zu bekommen sind." Sellerie für die Suppe eben, oder auch Spitzkohl, Marzipan, Mandelblättchen, selbst die Sternreinetten für die Bratäpfel stellen keine große Herausforderung dar (zumal auch ein kleiner Cox als Bratäpfelchen was her macht). Krabben gibt es in jeder Supermarkt-Kühltheke, Blätterteig ebenso. Mit Kardamom, Anis, Koriander, Nelken oder Zimt für die Gewürzmousse wird auch niemand überfordert, zumal das Ausweichen auf fertige Mischungen (z.B. das derzeit überall angebotene Lebkuchen-Gewürz) möglich ist. Eine etwas härtere Herausforderung sind die Tonkabohnen. Die schwarzen Kerne werden fein gerieben. Henzeks Einkaufstipp: „Normalerweise sind Tonkabohnen in Apotheken zu bekommen." Wer nur eine kaufen will (mehr braucht es nicht für das Rezept), wird beim Medizinmann aber wohl nicht gerade auf Gegenliebe stoßen.

Gekocht wird mit frischen Zutaten, möglichst pur, also ohne Zusätze. Da ist der Chef der Kochschule Ruhrgebiet unerbittlich. Auf Qualität achtet er auch bei den Krabben - es müssen nicht unbedingt die in warmen Wasserbecken in Südostasien mit Antibiotika vollgepumpten Tierchen sein. Auch beim Fleisch ist der 40-Jährige wählerisch. Sein Filet bezieht er vom Erzeuger. Für Henzek gilt die Faustregel: „Man kann nicht in die inneren Werte sehen, aber wenn Fleisch billiger ist als Hundefutter, stimmt was nicht."

■ Henzek kocht für vier WAZ-Folgen - zum Finale gibt es die Rezepte im Internet.

Für das WAZ-Weihnachts-Menü hat Peter Henzek vier Gänge angerichtet:

Gefüllter Crêpe
von Eismeerkrabben und
Büsumerkrabben auf gebratenem Bergmannsspargel

Selleriecremesuppe
mit Herzcroutinis

Rinderfilet
mit Schalotten-Kräuter-Füllung im Blätterteigmantel
auf getrüffeltem Spitzkohl

Marzipan-Backapfel
mit Gewürzmousse
und Tonkabohnenschaum

Chef an der Pfanne: In seiner Kochschule am Dickswall bittet Peter Henzek an Töpfe und Tisch. **WAZ-Bilder (4): Köhring**