

# Die Rezepte

## Schulbrot mit Wurst\*

zwei Scheiben Vollkornbrot, 50 Gramm Mayonnaise, eine Kochwurst, vier Scheiben Speck (geräuchert), ein Spritzer Tomatenketchup, vier Scheiben Tomaten, Kresse, zwei Teelöffel Senf Die Mayonnaise auf eine Scheibe Brot streichen. Die Wurst der Länge nach in vier Scheiben schneiden und damit das Brot belegen. Mayo über die Wurstscheiben streichen, anschließend mit den Speckscheiben belegen. Etwas Ketchup ganz oben auf den Speck geben und verteilen. Die Tomatenscheiben sauber über jedes der vier Viertel des Sandwiches setzen, oben drauf ein wenig Senf und Kresse geben. Die zweite Scheibe Brot dazu fügen, alles vorsichtig zusammendrücken. Anschließend diagonal durchschneiden.

\*Rezept von Dieter Kobusch (14 Punkte Gault Millau) vom Vierseithof in Luckenwalde, Vater von zwei Kindern im Alter von fünf und zehn Jahren. Der unter Denkmalschutz stehende Vierseithof wurde 1996/97 restauriert und aufwendig zu einem First Class Hotel mit Genießer-Restaurant und Kunsthalle umgebaut. Informationen unter Tel. 03371 62680; www.vierseithof.com

## Schulbrot vegetarisch\*

zwei Scheiben Bio-Sauerteig-Vollkornbrot, Leinöl, ein Teelöffel geschrotete Leinsaat, zwei bis drei Esslöffel Spreewälder Kräuterquark, Radieschen  
Zwei Scheiben des Brotes mit Leinöl dünn beträufeln, mit einem Messer verstreichen und etwas einziehen lassen. Dünn mit geschroteter Leinsaat bestreuen. Darauf eine gut abgeschmeckte Schicht Kräuterquark aufstreichen und mit Radieschenscheiben belegen. In einer stabilen Brotbox kann man es gut transportieren, alternativ als Klappstulle, dann mit Klarsichtfolie dicht umwickeln.

\*Rezept von Oliver Heilmeyer (1 Michelin-Stern, 17 Punkte Gault Millau), Vater von drei Kindern zwischen zehn und 18 Jahren und Küchenchef im Restaurant 17füßig im Hotel zur Bleiche, Burg. In dem mehrfach ausgezeichneten Haus ist der Spreewald Thema – auch in der Küche. Für Heilmeyer spielen dabei Gemüse und Kräuter eine besondere Rolle, die er im 1000 Quadratmeter großen, hoteleigenen Kräutergarten züchtet. Informationen unter Tel. 035603 620; www.hotel-zur-bleiche.com

## Schulbrot mit Obst\*

zwei Scheiben Pumpernickel, 50 Gramm Frischkäse, ein Esslöffel Honig, eine halbe Banane Die Zutaten für den Belag mit dem Mixer vermengen, auf eine Scheibe Pumpernickel streichen und die zweite Scheibe drauflegen. Das Ganze kreuzförmig durchschneiden, dann lassen sich die Quadrate toll zum Türmchen stapeln – einwickeln – fertig.

\*Rezept von Frank Schreiber (16 Punkte Gault Millau) vom Goldenen Hahn, Hotel & Restaurant in Finsterwalde, Vater von zwei Kindern im Alter von drei und sechs Jahren. Schreibers Goldener Hahn galt schon in Vorwendezeiten als Geheimtipp. Der Küchenchef lässt sich gern von seinen Gästen auf die Finger schauen – Schreiber kocht in einer offenen Küche. Informationen unter Tel. 03531 2214; www.schreiber-cuisine.de

## Schulbrot mit Fisch\*

ein Pita (kleines Fladenbrot mit Tasche zum Füllen), Frischkäse, Sesam, Salatstreifen, drei Esslöffel Thunfisch, Olivenöl, etwas Salz, Zitronensaft, ein gekochtes Ei, Tomatenwürfel, Apfelwürfel, Paprikasticks, Gurkensticks  
Frischkäse ins Pita geben, mit Sesam bestreuen und die Salatstreifen dazugeben. Den Thunfisch mit Olivenöl, Salz und Zitrone abschmecken und auf den Salat geben. Das Ei in Scheiben schneiden und auf den Thunfisch legen. Zum Schluss das Ganze mit Tomaten- und Apfelwürfeln sowie Paprika- und Gurkensticks garnieren.

\*Rezept von Steffen Specker (15 Punkte Gault Millau) von Speckers Landhaus in Potsdam. Er hat gerade geheiratet und will erst Vater werden. In Speckers Landhaus gibt es eine kleine Mittagkarte, am Abend kann der Gast zwischen einzelnen Gerichten und dem großen Feinschmeckermenü wählen. Informationen unter Tel. 0331 2804311; www.speckers.de

## Schulbrot mit Käse\*

zwei Scheiben Vollkornbrot (ohne Körner, weil diese immer in den Zähnen hängen bleiben), zwei Messerspitzen Frischkäse zum Bestreichen, zwei Scheiben Butterkäse (darf nicht zu dünn geschnitten sein), eine viertel Gurke, geschält und der Länge nach in Scheiben geschnitten, eine viertel Paprika, geschält  
Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, eine Hälfte wechselweise mit Käse und Gurke belegen, obenauf Paprika legen und mit der zweiten Scheibe zusammenklappen; entrinden und in mundgerechte Dreiecke schneiden.

\*Rezept von Alexander Dressel (1 Michelin-Stern, 16 Punkte Gault Millau) vom Restaurant Friedrich-Wilhelm im Potsdamer Hotel Bayrisches Haus, Vater von drei Kindern zwischen drei und acht Jahren. Dressels langjährige Aufenthalte in Italien, Österreich und der Schweiz finden ihren Niederschlag auf der Karte des Gourmetrestaurants mit Schwerpunkt auf biologischen, regionalen und saisonalen Produkten. Informationen unter Tel. 0331 55050; www.bayrisches-haus.de



Für seine Kinder macht er Obst zum Ereignis: Frank Schreiber mit Theodor und Clara

Foto: promo

# Feinkost für die Brotbüchse

Brandenburger Meisterköche geben Tipps für leckere Schulstullen und verraten, wie sie ihre eigenen Sprösslinge an gesundes Essen heranführen / Von Marion Müller

Interesse an Brandenburger Produkten und Gerichten wecken, dass wollen die Begründer der Initiative „Brandenburg unter Dampf“. Seit 2003 treffen sich dazu regelmäßig herausragende Köche des Landes Brandenburg, um den Erfahrungsaustausch zu fördern und das gemeinschaftliche Kochen miteinander. Bereits zum zehnten Mal wird am kommenden Freitag zum Gala Diner geladen, und auch bei der Jubiläumsausgabe auf Schloss Stülpe bei Luckenwalde (Landkreis Teltow-Fläming) sind wieder einige der besten Köche Brandenburgs vertreten.

Sie alle tragen nicht nur in den Küchen ihrer Restaurants Verantwortung: Viele von ihnen sind Familienväter, und da heißt es natürlich, auch am heimischen Herd auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Das hört bei den Schulbroten nicht auf. „Wir geben unserem Sohn immer eine große Brotdose voll mit Obst, eine Saftschorle und ein Sandwich, das unterschiedlich belegt ist, mit in die Schule“, erzählt Dieter Kobusch, der im Vierseithof in Luckenwalde den Kochlöffel schwingt. Der Brandenburger Meisterkoch 2005 ist Vater von zwei Kindern, die „wie alle Nudeln und Pizza“ lieben: „Aber immer mit Vollkorn und niemals Fertigpizza und Fertigsaucen. Auch Kuchenteig machen wir fast ausschließlich aus Vollkornmehl.“ Insgesamt werde bei der Familie sehr viel und oft vegetarisch gegessen.

Wichtig sei ihnen zudem, bei jeder Gelegenheit mit den Kindern zu kochen und auch gemeinsam

den Tisch zu dekorieren. „Meine Kinder machen jeden Sonntag das Frühstück. Meine Tochter Anne-Florin, fünf Jahre, deckt den Tisch und passt auf, dass die Eltern nicht zu früh aufstehen.“ Der zehnjährige Tristan dagegen suche sich Rezepte aus dem Internet, um dann Kuchen zu backen oder eine Suppe zu kochen. „Letzte Woche hat er einen Hefezopf gemacht, was ihm aber nicht ganz gelungen ist. Statt 250 Milliliter Milch hat er 2,5 Liter genommen. Aber der Wille zählt!“, sagt Kobusch mit einem Lächeln und fügt hinzu: „Auch Eis machen wir zu Hause selber – das begeistert Kinder ungemein.“

Frank Schreiber, Brandenburger Meisterkoch 2006, hat ebenfalls zwei Kinder. Sohn Theodor ist drei, Tochter Clara sechs Jahre alt und wurde in diesem Monat eingeschult – somit ist das Thema Schulbrote für Schreiber sehr aktuell. Seinen Nachwuchs zum gesunden Essen zu erziehen, ist für ihn selbstverständlich. „Wir leben in einem alten Bauernhaus mit sehr großer Küche“, erzählt der Koch des Goldenen Hahns in Finsterwalde (Landkreis Elbe-Elster). „Wie es früher üblich war, spielt sich auch bei uns fast alles dort ab. Unsere Kinder waren schon als Baby immer dabei und haben bis heute ein ungebrochenes Interesse am Kochen.“

Glücklicherweise, so Schreiber, dessen Hotel und Restaurant bereits in dritter Generation in Familienbesitz ist, seien seine Kinder keine Obstmuffel. „Ich glaube, das liegt auch daran, dass sie im Garten erleben können, wie das Obst heran-



Kocht im Spreewald: Oliver Heilmeyer Foto: promo

reift. Ein Apfel direkt vom Baum schmeckt einfach ganz anders als der aus dem Laden. „Beim Gemüse habe sich auch die Methode, verschiedene Gemüsesorten wie Mangold, Bohnen, Erbsen, Gurken und Kürbis gemeinsam mit den Kindern anzubauen, bewährt. „Unsere Tochter bekam ihr eigenes Beet, von dem sie voller Stolz Radieschen und Tomaten erntete – die sie seither sehr mag.“

Gerade Obst könne man Kindern gut „verkaufen“, findet Frank Schreiber. So empfiehlt er, Obstscheiben zur „Raupe“ zusammenzulegen; auch ein lustiges Obstgesicht mit Bananennase komme immer gut an. Für die Brotbüchse mache sich dagegen ein „Zauberapfel“ gut: „Ein mittelgroßer Apfel wird ringsherum zackenförmig bis zur Mitte eingeschnitten – mit

Begeisterung nehmen die Kinder diesen dann auseinander.“ Auch ein Obstspieß, bei dem geschnittenes Obst oder Weintrauben, Beeren je nach Saison, auf einen Zahnstocher gesteckt werden, eigne sich gut zum Mitnehmen.

Oliver Heilmeyers Kinder sind zehn, 15 und 18 Jahre alt. Der Wahl-Spreewälder aus der Schweiz steht im Restaurant 17füßig des Hotels zur Bleiche in Burg am Herd, wo er sich mit seinem langjährigen Team den ersten Michelin-Stern erkochte. Seine Tochter Maren mag besonders die vegetarischen Schulbrote, die ihr Papa kreiert: „Die sind immer schön erfrischend und beleben für den nächsten Unterricht.“ Ihre Schulfreundin würde sie immer fragen, ob ihr Vater ihr die Stullen mache. „Da lache ich und erkläre das Agreement meiner Eltern: Die Ideen kommen von Papi, aber schmierer tut's die Mama!“

„Nur keinen Salat verwenden, das kann die Sache zum Scheitern bringen“, ist Alexander Dressels Tipp für die speziellen Käsestullen, die der dreifach Vater seiner schulpflichtigen Sohn in die Mappe packt. „Mein Sohn hält nicht viel von Wurst, Käse steht dafür hoch im Kurs“, erzählt der Koch im ebenfalls mit einem Michelin-Stern gekrönten Restaurant Friedrich-Wilhelm im Potsdamer Hotel Bayrisches Haus. „Ich dachte schon, er wird der geborene Vegetarier. Gott sei Dank wagt er sich jetzt so langsam auch an Fleisch heran.“

Mit Speckers Landhaus im ehemaligen Potsdamer Traditionslokal „Garde Ulanen“ haben sich Gott-

fried, Tina und Steffen Specker einen Traum erfüllt. Entstanden ist ein legeres, gemütliches Landhaus für Genießer, in dem sich Erwachsene und Kinder gleichermaßen wohl fühlen. „Wir kochen mit regionalen und saisonalen Produkten, die wir bei Bauern in der Umgebung einkaufen“, sagt der Brandenburger Meisterkoch 2008, Steffen Specker. Er hat zwar noch keine Kinder, wünscht sich aber welche. Vor kurzem haben er und Tina geheiratet. Schmunzelnd erklären sie, dass sie zumindest schon wüssten, wie Kinder ausgewogen ernährt werden. „Fertigsuppen, Tütensuppen oder Tiefkühlpizza haben unsere Küche noch nie von innen gesehen, und das wird auch so bleiben!“

Insgesamt, da ist sich Dieter Kobusch sicher, sei es jedenfalls gar nicht so schwer, Kinder für gesundes Essen zu begeistern. „Es kommt nur darauf an, wie man sie anspricht.“ Ab dem

kommenden Jahr sollen darum im Luckenwalder Vierseithof auch Benimm- und Kochkurse für Kinder angeboten werden. Die Schreibers haben solche Offerten bereits im Programm ihres Goldenen Hahns: „Essen und Tischkultur gehören eng zusammen“, sagt Frank Schreiber. „Um so mehr freut es uns, dass die Kinder-Knigge-Kurse, die meine Frau moderiert, auf reges Interesse stoßen.“

Gala-Diner „Brandenburg unter Dampf“ mit Fünf-Gang-Menü von Brandenburger Meisterköchen und musikalischer Begleitung, 2.10., 19 Uhr, Schloss Stülpe, Reservierung unter Tel. 03371 62680



Kocht gern gemeinsam mit seinen Kindern: Dieter Kobusch mit Tristan und Anne-Florin

Foto: privat



Beim Plätzchenbacken: Alexander Dressel mit Jonathan und Elisa

Foto: privat



Wollen erst noch Kinder: Steffen und Tina Specker

Foto: Goetz Schleser