

Blickpunkt

Vorsicht, Leif is(s)t glücklich

Moderator Leif Tennemann freut sich auf die Leseraktion unserer Zeitung zur leichten Sommerküche



Die besten Leserrezepte

SCHWERIN Als Schmalhans geht Leif Tennemann nun wahrlich nicht durch. Der Moderator und Telefonspaßvogel von NDR 1 Radio MV ist ein ganzer Kerl mit Leib und Seele. Dazu steht er und kennt auch die Wurzeln seiner Stattlichkeit. „Mich formte im besten Sinne des Wortes die deftige Küche meiner pommerschen Großmutter. Beim Essen ging es nie ohne Nachschlag und am Ende stand ich oft in der Küche und habe die Soßentöpfe mit den Fingern ausgeleckt. Auch im Kindergarten in Sassnitz war ich jeden Tag bei der Köchin zu Gast, habe gesungen, rezitiert oder einfach über Gott und die Welt geplappert.“ So wurde er zum ersten Kindergarten-Vorkoster. Für ihn gab es immer schon etwas vor dem eigentlichen Mittagessen. Trotzdem, so Tennemann schmunzelnd, war er als Kind kein Dickerchen. Aber die deftige und reichliche pommersche Kost war der Ausgangspunkt dafür.

Der kleine Rest an Gewicht kam später, verrät er mit vielsagendem Gesichtsausdruck. Seitdem er auch zu fremden Kochtöpfen reisen durfte, habe er weltweit wohlschmeckende Erfahrungen gemacht. In China hat er tausendjährige Eier gegessen und in der besten Pastaküche von Rom auch schon mal sündhaft teure Nudeln mit Trüffeln in sich

hineingeschaufelt. Dort hat ihm die Küchencrew selbst nach Küchenschluss einen zweiten Nachschlag zubereitet, weil man einfach Spaß an seinem Appetit hatte. Kurz und gut, so Leif Tennemann, er ist für kulinarische Entdeckungen aller Art immer offen, aber irgendwann muss er auch satt werden. Deshalb is(s)t der Mittfünfziger glücklich, wenn auch ein gutes Stück Fleisch mit auf den Tisch kommt.

Grundsätzlich, so der Moderator, würde er zunächst alles probieren. Es muss aber, wie bereits erwähnt, satt machen. „Und das bitte eine ganze Weile“, meint er mit bedeutungsvollem Augenaufschlag. Und vergisst nicht, seine Frau zu loben, die immer mal wieder leichte Kost auf den Tisch bringt. Allerdings denke er manchmal auch zufrieden daran, dass man ja für den Ernstfall immer Brot, Butter und Wurst im Schrank habe.

Natürlich lässt er sich selbst über die Landesgrenzen hinaus kulinarisch verführen. Wenn er in anderen deutschen Landen unterwegs ist, bevorzugt er für die Region typische Gerichte. Da kommt es sogar vor, dass er sich das eine oder andere Gericht in seinem Tagebuch notiere. Auch im Ausland besucht er vorwiegend Restaurants abseits der Touristenpfade, um wirklich typisch zu essen. „Das ist gar nicht immer ganz leicht“, weiß er inzwischen.

Damit ihm nicht eines Tages der Hunger überwältigt, traut er sich übrigens auch manchmal an den Herd.

Tennemann: „Ich weiß schon, wie Kochen geht. Aber man(n) muss ja nicht alles, was man weiß, auch umsetzen.“ Soll wohl heißen: Fünf Minuten dumm gestellt, spart viel Zeit und Arbeit? „Nein, ganz ernsthaft: Ich koche gern, wenn Zeit und Gelegenheit es zulassen. Einige Zubereitungsarten der schon erwähnten pommerschen Küche sind mir ins hungrige Hirn gemeißelt. Da habe ich bei Oma und

Mutti gut aufgepasst und blättere manchmal sogar in Kochbüchern. Meine Toma-

tensoße á la Leif ist übrigens bei meiner Tochter der absolute Renner“, erklärt der Ehemann und Familienvater. Ein Problem habe er aber, wie so viele männliche Hobbyköche: Wer räumt hinterher die Küche auf?!

Das Thema der Leseraktion unserer Zeitung heißt „Leichte Sommerküche“. Mit welchen kulinarischen Gedanken verbindet er dieses Thema? Seine Antwort kommt prompt:

„Wenig Fleisch, eher Fisch, den ich übrigens sehr gerne esse, viel Grün.“ Nur bei Blüten habe er eine gewisse „Beißhemmung“, lässt sich aber trotzdem bei gelegentlichen kulinarischen Besuchen in der Dörpschaul von Ute Alm-Linke in Rosenow auch zu solchen Leckerbissen verführen.

Und natürlich weiß er auch, dass beispielsweise die mediterran geprägte Küche sehr leichte und äußerst schmackhafte und sättigende Gerichte zaubert. „Besonders beeindruckt mich da immer wieder die unendlich vielen fleischlosen Kreationen. Das kann man wirklich essen, und schmeckt richtig gut“, so sein Urteil. In diesem Sinne ist er einfach gespannt, was an Rezepten für eine leichte Sommerküche bei dieser Leseraktion zusammenkommt. Er verspricht gleichermaßen ernsthaft und augenzwinkernd: „Ich werde auf jeden Fall das eine oder andere Rezept ausprobieren – lassen.“

Und zu guter Letzt: Leif Tennemann ohne einen flotten Spruch, das geht gar nicht. Auf einen Beispielspruch angesprochen „Oft heißt die Devise, genieße Gemüse. Dazu ein zartes Steak und leichter Wein, das kann der Genuss des Sommers sein...“, besinnt er sich seines Rufes, strafft seinen steak- und pasta-geformten Oberkörper und schmettert los: „Ob leicht oder schwer – jetzt muss Essen her!“

Michael H. Max Ragwitz



Leif Tennemann ist kein Kind kulinarischer Traurigkeit.

Leichte Küche ist nicht schwer

Bekannt ist der ebenso eloquente wie füllige Italiener Sante de Santis in Deutschland seit 25 Jahren und hat unter anderem in der legendären Sendung „Kochduell“ seine kulinarische Meisterschaft unter Beweis gestellt. Der in Stuttgart ansässige verheiratete Vater zweier Töchter kann wie kein anderer darüber Auskunft geben, wie man sommerlich beschwingt und schmackhaft kochen kann. Seine generelle Einschätzung: „Es ist kein so schwieriger Schritt, aus deutscher Küche eine leichte, frühlingshafte und sommerliche Küche zu entwickeln. Man muss dazu einfach mit den Jahreszeiten denken und kochen. Die regionale Küche Deutschlands eignet sich trefflich für das, was man als Gardemanger-Küche bezeichnet.“

Dazu muss man wissen, dass der Gardemanger, vergleichbar mit dem deutschen Begriff Kaltmamsell, für die Kalte Küche eines Restaurants zuständig ist. Seine Hauptaufgaben bestehen im Vorbereiten von Zutaten aller Art, die

zum Herstellen beispielsweise von Pasteten, Terrinen und Galantinen (Rollpasteten) und zum Anrichten kalter Platten verwendet werden. Sante de Santis: „Man sollte bei der Auswahl der Zutaten seiner kulinarischen Fantasie freien Lauf lassen und mutig probieren, was geschmacklich zusammenpasst.“ Da lohnt sich, erklärt der Bilderbuch-Italiener schmun-



Leichte Sommerküche ist für Sante de Santis vor allem eine Frage der Kreativität. FOTOS: RAGWITZ

zelnd, auch einmal ein Blick in eine der vielen Kochsendungen. Die dort gezeigten Gerichte muss man ja nicht kopieren, sondern nach eigenem Gusto weiterentwickeln.

Mit einer raffinierten Auswahl von Zutaten wie Spargel, Erdbeeren, Kirschen und anderen Obstsorten, Baby-Leaf-Salaten (Schnittsalate), Blüten, Sprossen, leichten Ölen, ausgefallenen Essigsorten, Pilzen und der übergroßen Fülle von Kräutern lassen sich Gerichte zaubern, die nahezu für jeden Geschmack das Passende bieten. Kombinieren kann man die leichten, sommerlichen Komponenten mit Fisch aus Seen und Bächen, Meeresfrüchten und natürlich auch Fleisch von Lamm bis Wild. Sein Fazit lautet kurz und bündig: „rauen Sie sich zu ungewöhnlichen kulinarischen Kreationen. Es lohnt sich, und man lernt ungemein dazu...“ mhr

Schicken Sie uns Ihre Rezepte

Wir laden Sie zu einer Leseraktion zum Thema „Leichte Sommerküche“ ein. Tragen Sie mit ideenreichen Rezepten aus den Kategorien Vorspeisen, Zwischengerichte, Hauptgerichte und Desserts zum Gelingen dieser Serie bei, die Sie bis zum 18. Juli 2015 einreichen können. Bitte senden Sie uns Ihre Rezept-Vorschläge mit detaillierten Angaben zu Zutaten und Zubereitung möglichst per E-Mail an: rezepte@medienhausnord.de oder auf dem Postweg an die Adresse: Medienhaus-nord, Kennwort: „Leichte Sommerküche“, Gutenbergstr. 1, 19061 Schwerin.

Auf jeden Fall vergessen Sie bitte nicht, Namen, Anschrift und Telefonnummer anzugeben. Mit der Einsendung Ihres Rezepts erklären Sie sich bereit, dass unser Redakteur für einen Beitrag mit Ihnen Kontakt aufnimmt. Die ausgewählten Rezepte werden ab 5. Mai bis 28. Juli jeweils dienstags auf unserer „Kochen & Genießen“-Seite veröffentlicht. Wir planen außerdem, Rezepte und Geschichten 2016 in einem Rezeptbüchlein zu veröffentlichen.

Unter allen Lesern, die bis zum 2. Mai 2015 ein Rezept einreichen, verlosen wir unter Ausschluss des Rechtsweges 2x2 Freikarten für die Gala beim Großen Gourmet Preis 2015 in Heiligendamm.