

# zuhause

DAS MAGAZIN MIT DEN SCHÖNSTEN SEITEN DES NORDENS

## SCHÖNE BESCHERUNG

Hier finden Sie für jeden das passende Geschenk

## ENDLICH OHNE REUE GENIESSEN

Die 20 gemeinsten Mythen rund ums Essen entlarvt

## VOLLE KACHEL KULTFABRIK

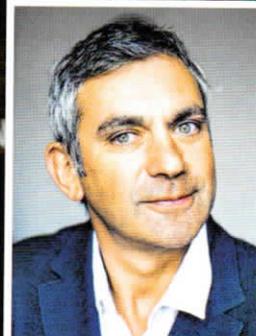
Seit 25 Jahren großes Kino im Neustrelitzer Lichtspielhaus



Interview mit Sänger **Max Raabe**



Nordkurier-Kochduell



IM PORTRÄT **Wladimir Kaminer**  
Einer von uns  
Warum der Erfolgsautor im Osten so beliebt ist

## An die Töpfe, fertig, los!

Alt gegen Jung – und die Frage: Muss man heute noch kochen können?

## NEUE LUST AM SPIELEN

Die besten Spiele für die ganze Familie





Foto: ????

---

# An die Töpfe, fertig, los!

Unser großes Kochduell:  
Johanna Horak gegen Holger Gniffke,  
Jugend gegen Erfahrung,  
Lasagne gegen Krautnudeln.

TEXT FRANK WILHELM  
FOTOS ULRIKE KIELMANN

---

GROSSES  
KOCH-  
DUELL

**M**ittlerweile laufen auf jedem deutschen Fernsehsender diverse Kochshows, vornehmlich mit Wettkampfcharakter. Hausfrauen und -männer mühen sich redlich, es diversen Profiköchen recht zu machen. Ernste Männer mit Krawatte verteilen Noten und Punkte. Und irgendein Haar finden die Gourmets immer in der Suppe. Das ist Stress pur für die Teilnehmer! Wo bleibt da das Vergnügen? Kochen soll doch schließlich auch Spaß machen!

Das können wir besser. Wir, das sind Profikoch Holger Gniffke (48 Jahre), die Nordkurier-Volontärin Johanna Horak (27) sowie Organisatoren, Texter und Fotografen der folgenden Geschichte „An die Töpfe, fertig, los!“ Das klingt nach einem aufregenden Start zu einem anstrengenden Duell. Aber gemacht, uns geht es wie gesagt eher um den Spaß am Vergnügen, um das Gespräch, um das Austauschen von Erfahrungen und – natürlich – um den Genuss beim Essen.

Trotzdem brauchte es für unsere beiden Köche einen roten Faden. Wir haben uns für die Nudel entschieden. Das passt, sind Nudelgerichte doch für alle Generationen fester Bestandteil der Speisekarte. Nudeln, vorzugsweise mit Tomatensoße, gehören außerdem zu den Lieblingsgerichten unserer Jüngsten. Und um unsere Kleinen soll es auch in der Geschichte gehen. Speziell um die Frage, wie Mädchen und Jungen fürs Kochen interessiert werden können.

Jetzt heißt es aber endlich: „Auf die Plätze, fertig, los!“ Johanna Horak will eine Lasagne zubereiten. Holger Gniffke setzt auf Krautnudeln. Klingt schon mal lecker. Zunächst werden die Zutaten der beiden „Duellanten“ am Herd begutachtet. Johanna Horak hat einiges an Eingepacktem auf der Arbeitsplatte ausgebreitet: Hackfleisch, eine Dose geschälte Tomaten, Tomatenmark, Lasagneplatten. Sie verarbeitet aber auch frische Zutaten: Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie. Gniffke wirft einen Blick auf die Lebensmittel. Er hat nicht nur Koch gelernt, er ist auch Diplomingenieur für Lebensmitteltechnologie und Geschäftsführer der Dienstleistungsgesellschaft für Lebensmitteltechnologie und Ernährung in Penzlin bei Neubrandenburg.

**N**icht allein auf frische Rohstoffe zu setzen, sei kein Problem. Verpacktes Hackfleisch beispielsweise könne dank des konservierenden Gasgemischs im Plastebehältnis ohne Probleme einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Hack von der Fleischtheke müsse dagegen noch am gleichen Tag verarbeitet werden. Es bringe auch nichts, konservierte Tomaten selbst zuzubereiten. „Die Tomaten in den Dosen sind in Italien gereift. Diesen Geschmack bekommt man mit hiesigen Tomaten gar nicht hin“, sagt Gniffke. »



Johanna Horak kocht im Duell mit Holger Gniffke eine Lasagne. Dazu nutzt sie beispielsweise Dosentomaten aus Italien. Dass das Gemüse konserviert ist, macht nichts, sagt Kochexperte Gniffke. Die Tomaten seien in der Regel unter der Sonne Italiens gereift und damit so fruchtig, wie man es in Deutschland nie schaffen würde.

Im Zentrum seiner Zutaten fällt der frische Spitzkohl auf. Sein Krautnudel-Rezept stammt noch aus seiner Studentenzeit. Damals, zu DDR-Kaufhallen-Zeiten, musste Gniffke allerdings auf Weißkohl zurückgreifen, weil Spitzkohl seinerzeit einfach nicht zu haben war. Grundzutaten wie Schlagsahne, Speck oder Zitrone mixte er aber auch schon vor fast 30 Jahren in seine Nudeln. Anderes kam nach und nach hinzu. Pinien- und Pistazienkerne beispielsweise, Minze oder hauchdünn geschnittener Frühstücksspeck. Wobei Gniffke auch beim Schinken wählerisch ist: „Bacon ist nicht gleich Bacon. Ich bevorzuge skandinavischen“, sagt er. Wenn die Familie Urlaub in Schweden macht, deckt er sich in der Regel mit Großpackungen ein.

**W**ährend Gniffke erzählt, schwingt Johanna bereits Messer und Kochlöffel. Das Gehackte wird in heißem Öl angebraten, Gewürze werden dazugegeben. Gern nimmt sie das Angebot des Profis an, die Zwiebeln zu schneiden. Sie widmet sich dafür der Petersilie. „Nicht nur die Blätter. Du kannst auch die Stiele nehmen“, rät Gniffke. „Einfach mal kosten!“ In der Tat: Die Stängelchen schmecken schön saftig. Das gibt frischen Geschmack. Es sind solche Tipps, die den Kenner vom Laien unterscheiden. Immerhin liegen mehr als 20 Jahre Lebens- und Kocherfahrung zwischen beiden Duellanten. Was die Petersilienstiele betrifft, scheint Johanna allerdings noch skeptisch. Ihr Nachname klingt tschechisch. In der Tat, bestätigt sie, komme ihr Großvater mütterlicherseits aus dem Sudetenland, das heute zu Tschechien gehört. Ihre Oma stammt aus Pommern. Kulinarische Traditionen aus der alten Heimat der Großeltern fänden sich in der Küche ihrer Mutter aber nicht wieder. Gniffke hat über seinen großen Bruder, der heute noch als Koch arbeitet, zu seiner Leidenschaft gefunden. Als Schüler habe er im-



In Holger Gniffkes Neubrandenburger Profiküche finden sich zahlreiche Gewürze für außergewöhnliche Geschmacksrichtungen.

mer mal wieder in der Küche helfen dürfen. Schließlich habe ihn eine Fernsehsendung inspiriert. „Im Westfernsehen lief damals die Serie ‚Essen wie Gott in Frankreich‘, die unter anderem von Paul Bocuse produziert wurde. Eine beeindruckende extrovertierte Person, die mich sehr fasziniert hat“, sagt Gniffke. Der Dreisterne-Koch Bocuse, der Anfang 2018 gestorben ist, galt als einer der weltbesten Köche.

Jetzt legt auch Meister Gniffke los. Aber wo sind die Nudeln? Er zeigt auf Mehl und Eier. Nudeln produziert er natürlich selbst. Das Rezept lässt sich gut einprägen: pro Person ein Ei und 100 Gramm Mehl. Lohnt sich das denn, Nudeln selbst zuzubereiten, wo das Angebot in den Märkten so reichlich ist? „Warten Sie ab“, meint Gniffke mit einem Schmunzeln. Rasend schnell schneidet er den Spitzkohl in Streifen. Nebenbei rösten Pinien- und Pistazienkerne vor sich hin. Noch ein Tipp vom Profi: nur kein Öl in die Pfanne geben. Die Kerne enthalten so viele Öle, dass sie gar nicht anbrennen können. Wenn sie anfangen, sich braun zu färben, kommen sie in ein Schüsselchen und warten auf ihren weiteren Einsatz.

Gniffkes Gericht erfordert viel Aufwand und noch dazu Koordinationsvermögen: Kraut, Sahnesoße, Kerne und Speck müssen separat zubereitet werden. Und dann kommen auch noch die selbst gemachten Nudeln hinzu. Kann man Kinder für so viel Mühe motivieren? Der Koch schmunzelt. Es empfehle sich natürlich, mit einfachen »

„*Von der Petersilie kann man nicht nur die Blätter verwenden, sondern auch die Stiele, die schön saftig sind.*“

Holger Gniffke



Holger Gniffke setzt auf Spitzkohl als außergewöhnliches Gemüse zu Nudeln. Der Clou: Gniffke stellt seine Spaghetti selbst her, was leichter getan als gedacht ist. Pro Person kommt ein Ei auf 100 Gramm Mehl. Anschließend braucht man nur noch ein wenig Geduld, Geschick und eine Nudelmaschine, mit der Nudelformen nach Belieben hergestellt werden können.

Rezepten anzufangen. Dass Kinder Spaß am Kochen haben können, hat er 2017 erlebt, als er für Penzliner Grundschüler den Kinderkochkurs „Neue Mecklenburger Küche für kleine Mecklenburger Köche“ initiierte. Brokkoli und Schweinefleisch wurden von den Schülern zusammen mit Sahne und Zwiebeln zu einer leckeren Nudelsoße verarbeitet. Aus Himbeeren, Naturjoghurt und Honig zauberten die Acht- bis Zehnjährigen erfrischende Milchshakes. Sogar die Nudeln haben die Kinder selbst zubereitet, angefangen vom Teig kneten bis hin zur Bedienung der Nudelmaschine. Wichtig, so Gniffke, sei, dass die Eltern ihren Kindern das Kochen vorleben. In Familien, in denen am Wochenende noch ein richtiges Mittagessen gekocht werde, könne man die Kinder natürlich leichter begeistern, als wenn das Sonntagsmenü allein von der Burger-Bude bestimmt werde.

**W**ährend Gniffke erzählt, schaut er Johanna in den Topf. Sie macht sich gerade an die Béchamelsoße – im Übrigen eine der Grundsoßen der französischen Küche, wie er erklärt. Johanna bereitet eine traditionelle Mehlschwitze vor, die sie anschließend mit Milch aufgießt. Gniffke kostet und hält für sie den nächsten Tipp bereit: Die klassische Béchamelsoße werde mit Milch und Brühe zu gleichen Teilen aufgegossen. „Dadurch wird das Ganze würziger“, prophezeit er schon mal, obwohl die Lasagne noch nicht einmal im Ofen gelandet ist.

Johanna nickt. Sie ist jetzt fast fertig mit den Vorarbeiten: Die Soße wird abgeschmeckt. Wohl geordnet, Schicht für Schicht, kommen Bolognese, Lasagneplatten, Béchamelsoße und Käse in die Auflaufform. Ab in den vorgeheizten Ofen. Theoretisch, so Gniffke, könne man natürlich auch die Platten selbst herstellen – zubereitet wie der Nudelteig und „platt gemacht“ in der entsprechend einstellbaren Nudelmaschine.

Er hat sich seine Kniffe und Geheimnisse in verschiedenen Hotels und Gaststätten angeeignet, in denen er nach der Lehre arbeitete. Mit Mitte 20 hat Gniffke seinen Küchenmeister bei der IHK gemacht und nebenbei angefangen zu studieren. „Aber von der Ko- ➤“

# Lasagne Bolognese von Johanna Horak

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Bolognese: 500 g Hackfleisch gemischt, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1/4 Bund Petersilie, 1 EL Tomatenmark, 1 Dose geschälte Tomaten, etwas Rotwein, Olivenöl  
Für die Béchamelsoße: 0,5l Milch, 30 g Butter, 40 g Mehl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskat  
Sonstiges: 300 g Lasagneplatten, nach Belieben Käse

## ZUBEREITUNG

1. Öl erhitzen, Hackfleisch würzen und anbraten. Zwiebeln, Petersilie und Knoblauch hacken und dazugeben. Tomatenmark dazugeben und mitbraten. Mit Dosentomaten aufgießen, salzen und pfeffern. Mit Rotwein abschmecken.
2. Butter schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und hellgelb anschwitzen. Unter ständigem Rühren langsam die Milch dazugießen. Soße aufkochen lassen, bis sie sämig ist. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.
3. In einer Auflaufform etwas Bolognese verteilen, eine Schicht Lasagneplatten darauflegen. Anschließend wieder Bolognese auf die Platten geben. So Schicht für Schicht die Form füllen. Béchamelsoße als abschließende Schicht, dann den Käse verteilen. Bei 180° C im Ofen ca. 30 bis 40 Minuten backen, bis der Käse die gewünschte Bräunung hat.



# Feine Krautnudeln mit Minze von Holger Gniffke



## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

350 g Spitzkohl, Salz, 30 g italienischer Hartkäse, 10 g Pinienkerne, 30 g Pistazienkerne, 20 g Kapern, 200 ml Schlagsahne, 100 ml Crème fraîche, 0,5 TL Zitronenschale, 50 ml Noilly Prat, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, 2 EL Olivenöl, 3 Stiele Minze, 4 Scheiben Frühstücksspeck

Für die Spaghetti: 200 g Mehl, 2 Eier, Klasse M

## ZUBEREITUNG

1. Spitzkohl waschen und grob schneiden. Käse reiben. Kerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Kapern abtropfen lassen. Sahne mit Crème fraîche und Zitronenschale aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kapern zugeben.
2. Aus Mehl und Eiern Nudelteig kneten. Teig 15 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Mit einer Nudelmaschine zu Spaghetti verarbeiten. Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen.
3. Den Speck knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spitzkohl in einer Pfanne mit Olivenöl 2 bis 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Mit Noilly Prat ablöschen und einkochen lassen. Nudeln abgießen, 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Spitzkohl und Sahne mischen und aufkochen. Hälfte des Käses unterrühren. Speck zerbrechen.
4. Minzblätter grob zerpfücken. Pasta mit Minze, Käse, Speck und Kernen bestreuen.

cherei bin ich nie ernsthaft weggekommen“, sagt er. Seit einigen Jahren bietet er in Neu-Brandenburg Kochkurse zu verschiedenen Themen an. Langfristige Anmeldungen sind zu empfehlen. Aus dem Backofen strömt ein angenehmer Geruch. Dieser wird wohltuend ergänzt durch die Aromen, die von Gniffkes Herdstatt herüberwabern. Der Kohl schmort auf mittlerer Hitze. Er darf nicht zu weich werden. Nebenbei reibt der Koch den Parmesankäse – natürlich gibt’s den Käse aus dem Stück! Der Frühstücksspeck brutzelt auf kleiner „Flamme“ in einer Pfanne vor sich hin. Wichtig: Auch hier kein Öl oder Fett zum Braten hinzugeben.

Auf die Scheiben hat Gniffke einen Topf gestellt. Dadurch wahre der Schinken seine Form. Wenn er kross ist, wird er in kleine Stücke zerteilt. Naschen lohnt sich hier schon mal, zumal die Gerüche den Appetit anregen. Wie die Nüsse werden auch Schinken und Käse in Schüsseln zwischengelagert. Jetzt muss alles schnell gehen. Der gekühlte Nudelteig wird in der Maschine zu Spaghetti durchgedreht. Die Nudeln kochen. Minze und Frühlingszwiebeln werden gehackt.

#### → BUCHTIPP



**Jedes Mahl saisonal**  
Die Food-Bloggerin Vera Odilia Klein stellt in ihrem Buch exklusive Rezepte für alle Jahreszeiten aus saisonalen Lebensmitteln vor. Das perfekte Koch- und Backbuch für alle, die gern vegetarisch/vegan essen, aber auch nicht ganz auf Fleisch verzichten wollen.  
[mecklenbook.de](http://mecklenbook.de)

Der Spitzkohl wird mit Noilly Prat abgelöscht und eingeköchelt. Noilly Prat? Was ist das denn? Gniffke lächelt. „Darauf schwöre ich. Ein Wermut, der ein wunderbares Aroma gibt.“ Zwei Weißweine aus Südfrankreich bilden die Basis des Wermuts, der mit Mistela, einem Likörwein, süß abgerundet wird. Kohl, Nudeln und Soße werden samt Käse, Schinken und „Grünzeug“ zusammen in einer Pfanne angerichtet. Beide Gerichte können in der Auflaufform beziehungsweise der Pfanne auf den Tisch gestellt werden. Das garantiert Gemütlichkeit, weil niemand zum Nachschlag an den Herd muss.

Eine Jury haben wir nicht. Genuss statt Kritik, lautet unser Motto. Aber was sagen die Kontrahenten zu den Gerichten des „Gegners“. „Lecker“, meint Gniffke zwischen zwei Happen. Er müsse aber die fehlende Würze der Lasagne monieren, was er ja bereits am Kochtopf prophezeit hatte. Johanna hat nichts auszusetzen. Die Krautnudeln regen abseits herkömmlicher Nudelsonen unentdeckte Geschmacksnerven an. Und die selbst gemachten Nudeln? Die sind einfach nur ein Träumchen! ■



# Lieblingsrezepte der Leser: So lecker schmeckt unsere Heimat

Im neuen Nordkurier-Magazin „Rezepte“ gibt es wieder die besten Rezepte aus den Küchen des Nordostens. Diesmal steht feinste Hausmannskost auf dem Speiseplan. Braten, Aufläufe, Fisch und Kohl-Gerichte – zubereitet wie bei Müttern.

TEXT SIRKO SALKA

An dieser Stelle muss es einfach mal gesagt werden: Die Leser-Kochbücher des Nordkurier sind seit langem Verkaufsschlager, die in den heimischen Küchen von Kap Arkona bis runter nach Zittau nicht fehlen dürfen. Sie haben richtig gelesen: Wie wir von Lesern wissen, haben sogar ein paar Sachsen ihre Sammelleidenschaft für die originellen Kocheempfehlungen in unserem Schwestermagazin „Rezepte“ entdeckt. Das Besondere an den Heften: Sie sind zu 100 Prozent regional, immerhin geben darin ausschließlich Menschen aus Mecklenburg, Vorpommern und der Uckermark ihre Lieblingsrezepte und Kocheempfehlungen preis. Die Gerichte werden von einem Profi nachgekocht und geprüft. Weswegen das Magazin mit einer einzigartigen Geling-Garantie werben kann. Und das seit mittlerweile 15 Jahren und 31 Ausgaben.

Im aktuellen Rezepte-Heft, das dieser Tage im Handel erscheint, bekommen Sie lecker „Heimat auf den Teller“. Dahinter verbirgt sich traditionelle Hausmannskost. Unter dem Motto „Regionales schmeckt immer“ werden in fünf Kapiteln rund 90 Rezepte präsentiert.

→ BUCHTIPP



„Heimat auf dem Teller“  
Holen Sie sich die tollen Rezepte ab dem 29. November am Kiosk Ihrer Wahl oder im Internet unter [shop.nordkurier.de/rezepthefte](http://shop.nordkurier.de/rezepthefte)

Dazu gehören saftige Sonntagsbraten aus Hack, Geflügel oder Wild ebenso wie im Backofen zubereitete Aufläufe. Wenn Sie gern „Futtern wie bei Müttern“, finden Sie viele deftige Speisen mit Kartoffeln, Kohl & Co (von Fischkartoffeln, Kohlrouladen bis Wru ckeneintopf). Flankiert werden diese Speisen von weiteren leckeren Fleisch- und Fischgerichten (von Eisbein bis

Tafelspitz und von Aaltopf bis Wiener Karpfen.) Selbst gemachte Wurst- und Schmalz-Spezialitäten dürfen in einem extra Kapitel natürlich nicht fehlen.

Abgerundet wird dieses Magazin mit dem Spezial „Kraut und Rüben modern zubereitet“. Von einem knackigen Kohl-Curry bis zu Möhren-Schoko-Pancakes sind darin viele kleine Kalorien-Sünden aus der jungen Küche vertreten.



Foto: Eckli Raiff

An die  
Töpfe,  
fertig, los!



Foto: Eckli Raff

Holger Gniffke  
Unser Experte weiß, was  
gesund und lecker ist –  
und in die norddeutsche  
Küche passt. An dieser  
Stelle gibt der Koch und  
Lebensmitteltechnologe  
der DLE GmbH Penzlin  
jeden Monat eines seiner  
Lieblingsrezepte preis.

## Gänsekeule aus dem Ofen mit buntem Wintergemüse

Jetzt wird's weihnachtlich: **Bei uns zuhause**-Koch Holger Gniffke  
zaubert zum Fest einen köstlichen Klassiker auf den Tisch.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Steckrübe  
400 g Kartoffeln, festkochend  
400 g Hokkaido-Kürbis  
2 Fenchelknollen (350 g)  
3 Petersilienwurzeln  
3 Knoblauchzehen  
5 EL Rapsöl

100 ml Weißwein, trocken  
250 ml Entenfond  
4 Gänsekeulen (à 350 g)  
grobes Meersalz  
Pfeffer, schwarz  
1 rote Chilischote  
3 Zweige Rosmarin  
2 TL Fenchelsaat

## ZUBEREITUNG

1. Steckrüben und Kartoffeln schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden, größere Scheiben halbieren. Kürbis halbieren, Kerne und Fasern entfernen, Kürbis in 2 cm dicke Spalten schneiden. Fenchel putzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilienwurzeln schälen, längs halbieren. Knoblauch andrücken.

2. Öl in einem großen Bräter erhitzen und die Gänsekeulen darin hellbraun anbraten. Die Gänsekeulen aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.

3. Das Gemüse in demselben Bräter ebenfalls hellbraun anbraten. Mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Fond auffüllen und aufkochen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Gänsekeulen zwischen das Gemüse in den Fond legen. Chili und Rosmarin zugeben und alles mit Fenchelsaat bestreuen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 3, Umluft 170 Grad; eventuell 150 ml mehr Fond angießen) auf der 2. Schiene von unten eine gute Stunde offen schmoren.

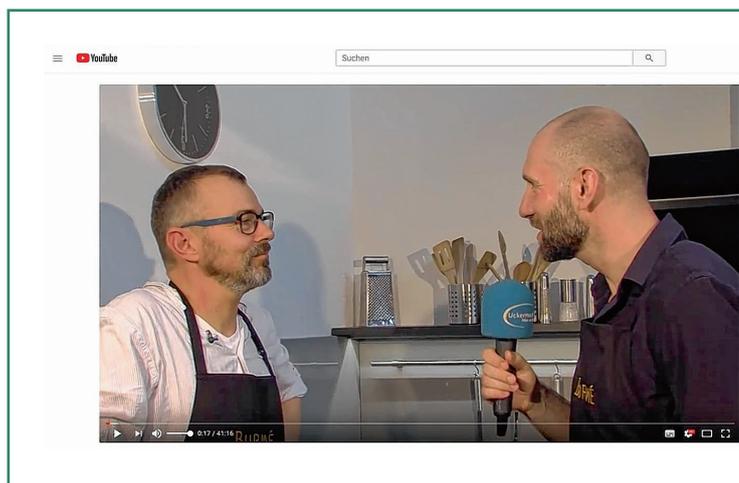
5. Bräter aus dem Backofen nehmen und das Gemüse, die Keulen und den Schmorfond auf einer Platte anrichten und mit grobem Meersalz würzen.

## → IM NÄCHSTEN HEFT:

Frische Nudeln mit Birnen,  
Bohnen und Speck



Fotos: Sandra Specht



## Kulinarisches „Bei uns zuhause“ – Die Nordkurier-Kochshow

Sie wollen noch mehr tolle Tipps von unserem Genuss-Experten Holger Gniffke und unserem Redakteur Sirko Salka?

Dann schauen Sie sich das Video auf #Instagram an oder auf unserer Homepage unter [zuhause.nordkurier.de](http://zuhause.nordkurier.de).

Viel Spaß beim Gucken!