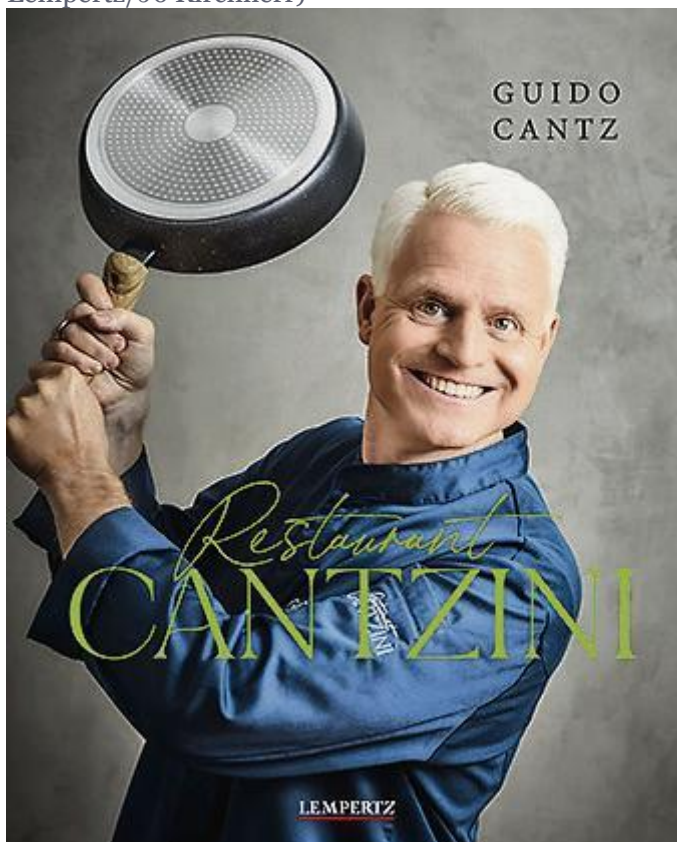


Früher hatte ich eine Kohlrabi-Sellerie-Schwäche“



Der Bringer auf Grillpartys: Der Teig des Tomaten-Oliven-Brots von Guido Cantz ist rot. (Edition Lempertz/Jo Kirchherr)



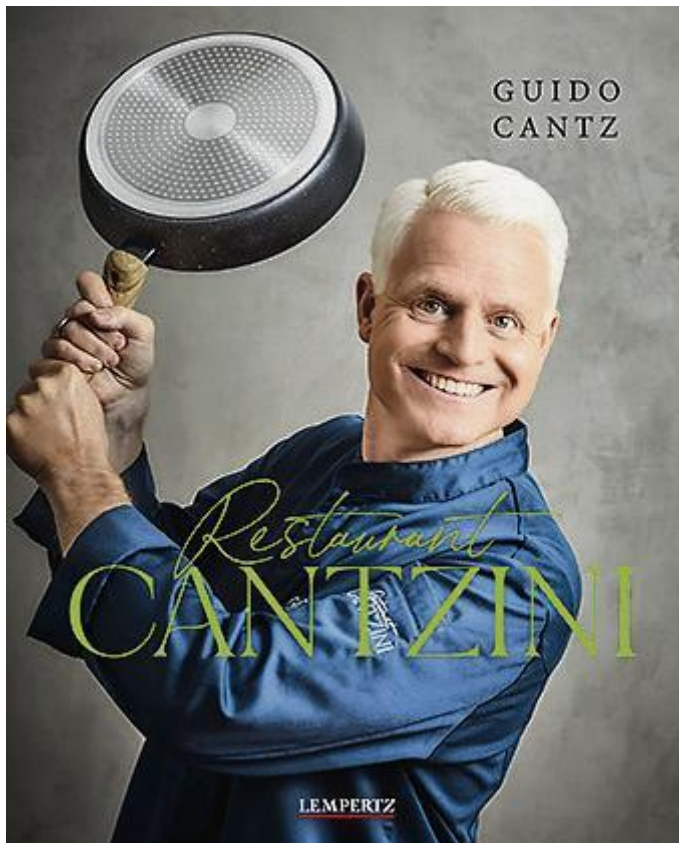
(Edition Lempertz/Jo Kirchherr)



Der Bringer auf Grillpartys: Der Teig des Tomaten-Oliven-Brots von Guido Cantz ist rot. (Edition Lempertz/Jo Kirchherr)



Der Bringer auf Grillpartys: Der Teig des Tomaten-Oliven-Brots von Guido Cantz ist rot. (Edition Lempertz/Jo Kirchherr)



(Edition Lempertz/Jo Kirchherr)

DAS GESPRÄCH FÜHRTE STEFAN WORRING

Herr Cantz, Sie freuen sich „wie ein Schnitzel“ über das Erscheinen Ihres ersten Kochbuchs. Vegetarisch klingt das nicht . . .

Ich bin ja auch kein Vegetarier, sonst würde ich vielleicht sagen „Sellerieschnitzel“. Ich bin Flexitarier, der neue Ausdruck für Leute, die von Fisch über Fleisch bis hin zu nur Gemüse alles essen, aber darauf achten, dass es bewusster Konsum ist. Wir kochen zu Hause sehr abwechslungsreich und versuchen das auch ausgewogen hinzubekommen. Aber ich finde, man kann schon noch ein Schnitzel essen, mit Qualität. Ich tue das gerne, aber jeder soll das essen, was ihm schmeckt.

Auf dem Titelfoto von „Restaurant Cantzini“ schwingen Sie die Pfanne wie einen Tennisschläger. Der Untertitel lautet „50 Rezepte mit Humor“. Bezieht sich das auf die Rezepte oder auf Guido Cantz?

Eher auf mich. Ich habe versucht, in die Rezepte die eine oder andere Anekdote oder gar einen Schmunzler einzubauen, aber das Ergebnis soll schon so sein, dass man nach dem Essen sagt: „Wow, das ist aber

lecker!“. Ich fände es klasse, wenn man beim Kochen gute Laune hat und der Spaß in der Küche wie beim Essen groß ist. Aber natürlich soll man auch merken, dass das Buch von einem ist, der sich mit Humor beschäftigt.

Sie schreiben, Kochen sei Yoga am Herd für Sie. Wie muss man sich das vorstellen?

Ich koche nicht im Lotussitz, da komme ich an den Herd nicht ran (lacht). Aber man kommt beim Kochen schnell auf andere Gedanken, weil man sich schon konzentrieren muss. Habe ich alles? Bin ich gut vorbereitet? Funktioniert das, was ich mir da vorgenommen habe? Kochen nach einem stressigen Tag oder einer stressigen Woche ist für mich sehr entspannend. Man macht Musik an und schaltet ab. Skifahren hat einen ähnlichen Effekt, diese Konzentration, die den Kopf frei macht.

Im Buch steht auch, dass das Statussymbol „teure Alufelgen“ heute ersetzt würde durch große Grills und Dampfgarer.

Ich sehe das in meinem Freundeskreis, dass die Jungs – die meisten über 40, einige schon über 50 – Minimum einen Grill rumstehen haben, der Trend geht zum Zweitgrill. Einen Smoker, einen Beefer oder einen Keramik-Grill, das scheint eine große Faszination auf Männer auszuüben. Autos sind nicht mehr das, womit man unter Männern angeben kann, sondern eher „Guck mal, was ich für einen großen Grill habe“. So mit Sizzle Zone und Seitenbrenner. Übers Grillen kommen viel mehr Männer ans Kochen als noch vor 20, 30 Jahren.

Die Rolle des Mannes in der Küche hat sich verändert?

Bei uns in der Familie hat schon immer auch mein Vater gekocht, allerdings kommt der aus einer Metzgerfamilie und hatte das gelernt. Das war vor 40 Jahren eher die Ausnahme. Aber ich glaube, die Rolle hat sich nicht zuletzt durch das Fernsehen verändert. Durch die ganzen Kochsendungen, unter anderem mit Henssler und Mälzer, Lafer und Lichter. Das hat eine große Faszination, und Männer entschließen sich dann, etwa einen Kochkurs zu machen oder in Männergruppen zu kochen.

Die erste Vorspeise im Buch ist ein Kohlrabi-Carpaccio. Lläuft ihr Sohn da nicht schreiend weg?

Ne, der muss alles probieren (lacht). Ich hatte, bevor ich mich intensiver mit dem Kochen beschäftigt habe, eine ausgeprägte Kohlrabi-Sellerie-Schwäche – ich konnte mir nicht merken, was was ist. Und Kohlrabi fand ich nie so richtig sexy. Aber dieses Carpaccio ist eine tolle Möglichkeit, den Leuten Kohlrabi näherzubringen. Einfach zu machen und etwas ganz anderes, mit dem man bei Gästen echt punkten kann, denn es schmeckt richtig gut.

Das macht ohnehin Ihr Buch aus, die Mischung aus Gerichten, die man kennt, und Überraschendem.

Klar, den Marmorkuchen, den wir in der Familie immer zu Geburtstagen backen, kennt man vielleicht. Aber ich kann nur jedem raten, mal dieses Tomaten-Oliven-Brot zu machen. Das sieht nicht nur toll aus durch den roten Teig mit den schwarzen Oliven drin, sondern ist auch geschmacklich der Bringer auf jeder Grillparty. Wir müssen das immer mitbringen, wenn wir irgendwo eingeladen sind.

Gibt es Köche, die Sie beeinflusst haben?

Ich durfte ja Gott sei Dank schon mit einigen hochdekorierten Köchen im Fernsehen kochen. Mit Johann Lafer schon mehrfach, wir kennen uns gut. Bei Steffen Henssler war ich oft, aber auch bei Tim Mälzer oder Alexander Hermann. Viele von denen habe ich auch reingelegt bei „Verstehen Sie Spaß?“. Das sind ja Profis, von denen kann man immer lernen und den einen oder anderen Kniff oder Trick mitnehmen. Das geht los damit, wie ich ein Messer richtig halte. Oder Martin Klein, Zwei-Sterne-Koch im Salzburger Hangar-7, hat mir gezeigt, wie man auf die Schnelle Parmesan-Chips macht. Das geht wirklich easy, ist lecker und sehr dekorativ. Die passen perfekt zu meinem Beefsteak-Avocado-Tatar. Oder der Ansatz für einen dunklen Jus von Alexander Hermann – der Hammer.

Alles besser als aus der Tüte ...

Das mache ich schon lange nicht mehr. Salatsaucen oder mal 'ne Trüffelmayonnaise machen wir immer frisch zu Hause. Vor Mayo hatte ich früher einen Heidenrespekt, aber wenn man einen Stabmixer hat, ist das wirklich ganz einfach. Und man weiß, was drin ist. Das ist ja heute auch wichtig.

Auch die Gastronomie in Köln hat sich verändert. Wie nehmen Sie das wahr?

Die Gastronomie hat es schwer, weil sie die steigenden Preise weitergeben muss. Essen gehen wird immer mehr zum Luxus. Es gibt viele ausgezeichnete Restaurants in der Spitzengastronomie, und auch bei Dönerbuden ist Köln gut aufgestellt. Aber für viele normale Kneipen mit gutbürgerlicher Küche ist es gerade nicht einfach.

Haben Sie Favoriten?

Wir gehen gerne zu Maximilian Lorenz, den ich auch persönlich sehr gut kenne. Das ist ein toller Koch. Oder am Wochenende waren wir „Em Krützje“ in der Altstadt. Der Rheinische Sauerbraten da ist ein ehrliches Gericht, ohne Chichi und Tamtam. Die können das und es ist sehr lecker.

Sie stehen seit 30+1 Jahren auf der Bühne und kommen ursprünglich vom Witzeerzählen. Gibt es ein Rezept für einen guten Witz?

Ja. Der Zuhörer muss überrascht werden. Der Witz muss die Leute mitnehmen nach links und kurz vor Schluss rechts ankommen. Dann zündet die Pointe, gerade, wenn er länger ist.

Haben Sie ein Beispiel aus der Küche?

Im Vorwort zum Buch habe ich einen kleinen Gag eingebaut. Er: „Schatz, wo steht mein Essen?“ Sie: „Im Kochbuch – Seite 12!“ Wenn ich selber drüber lachen kann, erzähle ich einen Witz gerne. Vor 30 Jahren war ich neben dem Parodieren von Promis eher Witzeerzähler, aber das hat sich verändert. Heute beschreiben wir eher Situationen, beobachten und bearbeiten Themen und bauen ab und zu einen Gag oder Witz ein.

Die Karnevalssession ist rum, das Jubiläum aber noch nicht. Wie geht es weiter?

Das Kochbuch ist ein Baby, das gerade erst bei mir angekommen ist. Druckfrisch. Ich rieche an den Seiten und freue mich. Ich werde damit sicherlich in der einen oder anderen Kochsendung oder Talkshow zu Gast sein. Ansonsten ist erst einmal nichts geplant. Karneval war toll, und ich habe mich riesig gefreut, nach zwei Jahren mal wieder die Kölner zu Gesicht zu bekommen.

Fotos: Edition Lempertz/Jo Kirchherr

DAS BUCH

Guido Cantz: „Restaurant Cantzini – 50 Rezepte mit Humor“, ? Lempertz Edition, 152 Seiten, 28,99 Euro.