



Die Küche ist voll. Alle Teilnehmer sind konzentriert mit dem Zubereiten der Vor- und Nachspeise beschäftigt.

Fotos Butzke

Kochkurs auf dem Hof Steffen in Probsteierhagen/Muxall fand begeisterte Resonanz

Dem Geheimnis köstlicher Steaks auf der Spur

Muxall (gb) „Rare, medium oder well done?“ Tim Gomolczyk steht am heißen Grill und wendet die Fleischstücke, die schon auf einer Seite scharf angebraten sind. Seine Zuschauer sind für einen Moment unschlüssig. Rare? „Das ist die Garstufe, bei der der Kern noch roh ist“, erklärt Tim, „medium ist halb durchgebraten – und well done ist die durchgebratene Version des Steaks.“ Aha! Die Gruppe entscheidet sich für medium und hört gespannt zu, wie man feststellen kann, welche Garstufe das Steak erreicht hat – durch die Druckprobe: „Weich ist rare, fest ist medium, sehr fest well done.“ Geht doch!

Es sind acht Gourmets, die sich auf dem Hof Steffen zusammengefunden haben, um zu lernen, wie man schön marmoriertes Ribeye, Porterhouse, T-Bone und Schwartencarrée oder auch die Spezialität von Fleischer Bernd Steffen – Muxaller Fersenfilet aus einer Kreuzung von Durocschwein und deutschem Landrasseschwein – so brät, dass es eine würzig-braune Kruste und einen saftigen Kern hat. Und sie wollen wissen, was man „drumherum“ servieren kann, also als Vorspeise und als Dessert.

Geleitet wird der Kurs von dem Kieler Profikoch Alexander Hartz, der zusammen mit Koch und Fleischer Tim Gomolczyk aus der Fleischerei Steffen die besten Anregungen und Tipps an die Gruppe weitergibt. Organisatorin der Veranstaltung ist Alexandra Dreibach von der „Kieler Kochkultur“. Sie weiß: Seit die Medien mit Kochsendungen bekannter Köche oder -dokus wie dem „Promi-Dinner“ auftrumpfen, ist das Interesse der Öffentlichkeit stark gestiegen. Ihre Dinner-Kurse und Koch-Events sind regelmäßig ausgebucht. Auch heute weht ein Hauch von „Promi-Dinner“ über die Diele von Hof Steffen. Ein festlich gedeckter Tisch wartet auf die Köstlichkeiten aus der

Küche.

Dort schwitzen die Teilnehmer beim Vorbereiten der Vorspeise. Es soll „Pastinakenplätzchen mit gebratenem Spargel und Tatar“ geben. Dazu muss der Spargel geschält, in dünne Rauten geschnitten und in heißem Fett angebraten werden. „Pastinaken habe ich noch nie gegessen“, stellt Moira Heyne fest und erfährt, dass die Pastinake karottenartige Wurzeln hat, die viel Kalium und Folsäure enthalten und süßlich-würzig schmecken. Nebenan rührt Su-



Ungewürzt muss das Fleisch sein, das auf den heißen Grill kommt, erfahren die Teilnehmer von Tim Gomolczyk (rechts).

sanne Siebs die Mousse für das Dessert „Kleine Erdbeertörtchen mit Vanillecreme und dunkler Mousse“. Dabei streikt die Sahne, und Tim muss eingreifen; wie gut, dass er in der Nähe ist und die Mousse rettet.

Dann eine wohlverdiente Pause. Die Teilnehmer nehmen an der Tafel Platz und genießen die selbst zubereitete Vorspeise, die die Profis auf gut geformten Tellern effektiv in Szene gesetzt haben. Köstlich! Dazu ein erlesener Weißwein, den Alexandra Dreibach kredenzt – und schon geht's nach draußen an den Grill. Da die Herren der Gruppe die Speckbohnen und Kräuterkartoffeln als Beilage zum Steak schon vorbereitet haben, könnte gleich serviert werden, als das Fleisch das Medium-

Stadium erreicht hat. Aber: Nach dem Braten sollte das Fleisch etwas „ruhen“, damit sich der Fleischsaft verteilt, erfahren die Teilnehmer – am besten in der warmen Backröhre.

Berge von Steaks aller Art werden aufgetragen und mit viel Appetit und Kenner-Geschmack verzehrt. So gut, ist sich die Gruppe einig, haben Steaks lange nicht mehr geschmeckt. Ist noch Platz fürs Dessert? Natürlich. Und schließlich rundet ein Kaffee das Gourmet-Mahl ab. Schmerzlich vermisst wird von einigen Teilnehmern allerdings das Schnäpschen als Magenschleier. Das ist im Preis von 49 Euro pro Person nicht enthalten – alles andere schon. „Ein fairer Preis“, meint Tilmann Mantl, „ich habe viel gelernt, viel Spaß gehabt und hervorragend gegessen.“ „So etwas Gutes gelingt nur mit besten Zutaten“, ergänzt Hans-Hermann Gerdt, „hier bei Steffens finden wir das kernige Steak-Fleisch, und wir kennen jetzt die Tricks, es richtig zuzubereiten.“

Zum Schluss erhält jeder Teilnehmer noch die Rezeptmappe zum Mitnehmen. Nicht vergessen, die geliebte Kochschürze abzunehmen – dann ein „Tschuß“ und ein Dankeschön den Köchen und der Organisatorin. Hausherr Fleischermeister Bernd Steffen verabschiedet die Runde und kündigt an, dass nach den Sommerferien ein neuer Kurs steigen wird. Wer Lust hat, daran teilzunehmen, ruft unter 04348/343 auf dem Hof Steffen an.



Ein Hauch von „Promi-Dinner“ weht an der festlich gedeckten Tafel.