

Eine geschmackvoll gedeckte Tafel, ein Essen, das auf der Zunge zergeht, dazu ein Wein, der das kulinarische Erlebnis abrundet - das ist ein Fest für die Sinne. **WN** live hat zwei Profis gebeten, ein „perfektes Dinner“ zu inszenieren, das sich problemlos zu Hause nachmachen lässt: Küchenmeister Rüdiger Martens zauberte ein delikates Drei-Gänge-Menü auf den Tisch, Restaurantfachfrau Christin Reimering sorgte für ein stilvolles Ambiente. Auf den nächsten Seiten finden Sie alle Rezepte, Tipps für die Zubereitung und Dekoration. Wohl bekomm's! | Von Michaela Töns und Carsten Voß



Rüdiger Martens richtet den Tafelspitz auf warmem Kartoffelsalat mit Zwiebelsoße auf dem Teller an. Bei der Zubereitung unterstützt haben ihn seine beiden Schüler Daniela Zebandt und Leonard Beine. Fotos: Wilfried Gerharz

Erst mal 'nen Kaffee. Während nebenan das Rindfleisch in der Gemüsebrühe vor sich hin gart und die Deko-Schokolade für das Dessert im Backofen langsam zerfließt, nimmt sich Rüdiger Martens Zeit zum Genießen. Langsam, fast bedächtig, nippt der 48-Jährige an seinem Heißgetränk und geht im Kopf die nächsten Schritte durch: Reibeküchlein, Lachstatar? Fertig. Rotweinschalotten? Dünsten fröhlich vor sich hin. Vanillecreme? Die kommt zum Schluss.

„Sie brauchen eine Vision vom fertigen Essen“, sagt er mit Vorfreude in der Stimme. „Kochen Sie es gedanklich einmal durch und stellen sich vor, wie die Teller aussehen sollen, wenn Sie sie Ihren Gästen servieren.“

„Sie brauchen eine Vision vom fertigen Essen.“

Rüdiger Martens

Nur keine Hektik

Der Mann hat gut reden. In gerade mal zwei Stunden soll das „perfekte Dinner“ fertig sein - ein Gaumenschmaus in drei Akten: Lachstatar mit Reibeküchlein und kleinem Salat als Vorspeise, Rindertafelspitz mit Zwiebelsauce, Rotweinschalotten und warmem Kartoffelsalat als Hauptgang und Vanillecreme mit gebundenen Schattenmorellen als Dessert. Wie kann man nur so tiefenentspannt sein, wenn's in der Küche brutzelt und brodelzt?

Rüdiger Martens Augen funkeln amüsiert. Der Altenberger ist nicht nur seit 21 Jahren Küchenmeister und Koch aus Leidenschaft, sondern auch ein Koch-Missionar. Seine Botschaft: Gut Ding will Weile haben! Wer beim Kochen in

Tipps des Kochprofis: Vorbereitung: Lesen Sie das Rezept in aller Ruhe durch und lassen es auf sich wirken. Bei offenen Fragen: googlen! Am besten gehen Sie die Arbeitsschritte gedanklich einmal durch, um zu klären, was sie zuerst und was zuletzt machen müssen.

ZUR PERSON

Rüdiger Martens (48) liebt das Kochen. Während andere vor dem Fernseher entspannen, setzt sich der Altenberger am liebsten mit einer Tasse Kaffee hin und saugt Inspiration aus einem seiner über 200 Fachbücher. „Das ist pure Entspannung für mich“, sagt er. Seit 17 Jahren unterrichtet der Küchenmeister am Adolph-Kolping-Berufskolleg in Münster. Eine besondere Ehre wurde Martens 2013 zuteil, als ihn Sternekoch Thomas Kammeier einlud, als Gastkoch beim Bundespresseball mitzuwirken. www.ruedigermartens.de

Hektik verfällt, tue sich, dem Essen und den Gästen nichts Gutes. „Sonst wird man hinterher nicht satt vom Essen, sondern müde vom Kauen“, scherzt er. Was er damit meint, weiß jeder, der sich schon mal auf ein zartes Stück Fleisch gefreut hat und stattdessen ein faseriges, trockenes Etwas auf der Gabel hatte. „Gucken Sie sich diesen Tafelspitz an“, sagt Martens, nachdem er das gekochte Rindfleisch nach zweieinhalbstündiger Garzeit von Fett und Sehnen befreit und gegen die Faser aufgeschnitten hat. „Das ist butterweich und zergeht auf der Zunge. Probieren Sie mal! Lecker, oder?“

Menüplanung

Bei der Menüplanung hatte Martens, der am Adolph-Kolping-Berufskolleg angehende Köche ausbildet, nicht lange gefackelt: „Tafelspitz mit Zwiebelsauce – das schmeckt nach Münsterland“, schwärmte er. Und dann tat er das, was er immer tut, wenn er ein Rezept kreiert: Er



Kartoffelfäden, Rotweinschalotten und glasierte Möhren sorgen für Farbtupfer.

Lachstatar mit Reibeküchlein und kleinem Salat

Lachstatar (5-6 Personen):

- 300 g Lachsfilet
- Saft von einer viertel Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Lachsfilet von allen Gräten, Haut und Fettteilen befreien. Lachsfilet in 10 cm x 10 cm große Stücke schneiden und leicht anfrieren. Anschließend in 5 mm starke Würfelchen schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, gut durchmischen und kühlen (ca. 2 Std. vor Verzehr). Nach 1 Stunde nochmals durchmischen und nachschmecken.



Sauce zum Lachstatar:

- 3 Esslöffel Creme fraiche
- 3 Esslöffel flüssige Sahne
- 1 ½ Esslöffel gutes Olivenöl
- einen Spritzer Zitronensaft
- 1 Esslöffel Schnittlauchröllchen
- Salz, Prise Cayennepfeffer, Prise Zucker

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Salat:

- 1 Kopf Lollo Bionda
- 1 Kopf Eichblattsalat
- 1 Kopf Radicchio
- 2 Stück Chicorée
- 1 Schälchen Kirschtomaten

Zubereitung: Salate in mundgerechte Stücke zupfen, den Chicorée halbieren (Strunk keilförmig heraus schneiden), in einzelne Blätter zerteilen, beides waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten waschen, Strunk heraus schneiden, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser geben, in Eiswasser abschrecken und Haut abziehen. Danach halbieren.

Dressing:

- 1 Eigelb
- ½ Teelöffel Senf
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 2 Esslöffel Geflügelbrühe
- ca. 0,15 Liter Öl
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung: Eigelb und Senf in eine Schüssel geben und mit Weißweinessig verrühren. Danach das Pflanzenöl einrühren. Zum Schluss die Brühe dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Anrichten: Das Lachstatar auf einem kalten Teller in eine runde Form pressen. Die Sauce um das Lachstatar kreisrund verteilen. Mit den verschiedenen Salaten garnieren. Zum Schluss die Salate mit dem Dressing beträufeln.

Reibekuchen (5-6 Personen):

- 500 g geschälte Kartoffeln
- 1 sehr fein gewürfelte Zwiebel
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei Größe M
- 2 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Messerspitze Ascorbinsäure (verhindert Oxidation vor dem Braten) oder Haco Weiß
- Fett zum Braten (Pflanzenöl)

Zubereitung: Kartoffeln sehr fein in eine Schüssel mit kaltem Wasser reiben, danach auf einem Sieb abschütten und in einem Tuch ausdrücken. Kartoffeln dann in einer Schüssel mit gehackter Petersilie, Zwiebelwürfel, Ei und Ascorbinsäure mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut verrühren. Danach die Speisestärke untermengen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und kleine Reibekuchen braten. Anschließend auf einem sauberen Küchentuch gut abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Das Menü:

- 1. Gang:** Lachstatar mit Reibeküchlein und kleinem Salat
- 2. Gang:** Rindertafelspitz mit Zwiebelsauce, Rotweinschalotten und warmem Kartoffelsalat
- 3. Gang:** Vanillecreme mit gebundenen Kirschen