

Das Gemüse für den Fond, die Masse für die Knödel, das Fleisch in der Pfanne – Bernhard Schaaf hat in der Küche der „Residenzstube“ alles im Griff. Fotos: Hardy Zürn

Vielseitige Speisen, jeden Tag frisch: Bernhard Schaaf kocht „schwäbisch, bodenständig“ bei höchster Qualität

Wer in Welzheim an der Senioren-Residenz vorbeifährt, erkennt nicht auf den ersten Blick, dass dort drinnen eine echte gastronomische Perle zu finden ist. Seit gut zehn Jahren empfangen ebenda Bernhard Schaaf und sein Team ihre Gäste in der kleinen Gaststube, die auch an diesem Wintertag hell erleuchtet ist vom Sonnenlicht, das durch die Fensterfront von der Terrasse hereinstrahlt.

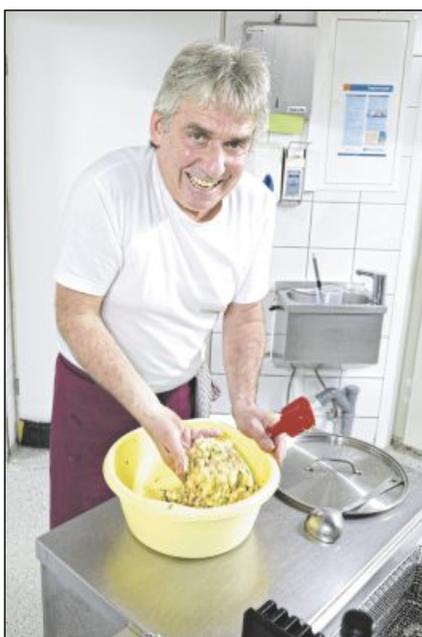
Mit 50 Jahren durchgestartet!

Den Schritt in die Selbstständigkeit wagte der gelernte Koch mit 50 Jahren: „Das war für mich Neuland, vorher habe ich immer als Angestellter gearbeitet.“ Vor seinem Wehrdienst schloss Schaaf in Welzheim eine Bäckerlehre ab, später folgte die Ausbildung zum Koch im Haghof – wo er 16 Jahre blieb und von seinem hoch erfahrenen Ausbilder das Rüstzeug mitbekam, um auf eigenen Beinen zu stehen: „Das tut mir heute noch gut!“ Vor gut zehn Jahren packte ihn und seine Frau eine frische Motivation: „Meine Frau hat damals erklärt, dass sie das hier gemeinsam mit mir aufziehen möchte. Und da wir uns viele Jahrzehnte aufgrund der Arbeitszeiten kaum sahen, hat es mich gereizt, dies zusammen mit ihr anzugehen.“

Seinen Kochstil beschreibt Schaaf als ganz „bodenständig“: „Was sich die Leute hier wünschen!“ So bekommt man in der Residenzstube eine handwerklich solide, gutbürgerliche Küche, die von fein ausgewählten Zutaten bei hoher Qualität geprägt ist: Da-

bei kauft Bernhard Schaaf vieles lokal und regional ein. Nur etwa beim Rostbraten vom Angus-Rind, da macht er keine Kompromisse. „Ich bin von diesem Produkt überzeugt – und bei den Gästen kommt es super an.“ Die Gäste kommen von ganz nah – nämlich aus der Residenz selbst zum günstigen Tagesessen – oder auch von weit her im Rahmen eines Tagesausflugs. Und alle, das betont Schaaf, bekommen dieselbe hohe Qualität serviert.

In der Küche blüht der heute 60-Jährige richtig auf: Für die Schweinelendchen, am Stück gebraten, mit Pilz-



Bernhard Schaaf knetet kräftig den Teig, bevor er einen „Probeknödel“ kocht.

rahmsauce, Semmelknödel und Gemüsebouquet hat er im Nu das „Mise-en-place“ beisammen und erklärt uns seine einzelnen Arbeitsschritte.

Beim Würzen „ruhig was trauen“!

Das Schweinelendchen am Stück zuzubereiten hat den Vorteil, dass das Fleisch saftiger bleibt als beim Medaillon. Das Fleisch rät er, nicht selbst zu parieren, sondern küchenfertig beim Metzger zu bestellen. Das ganze Stück wird mit einem Gemisch aus Salz, Pfeffer und Paprika großzügig gewürzt: „Da darf man sich ruhig was trauen“, meint Schaaf lachend – und legt gleich noch eine Prise nach.

In der Pfanne wird das Fleisch scharf angebraten, um Farbe und Aroma zu erzeugen. „Man sollte ordentlich Hitze in der Pfanne haben, damit sich die Poren vom Fleisch schnell schließen und möglichst wenig Saft austritt.“ Lauch, Zwiebeln, Sellerie, Karotten und etwas Knoblauch kommen fein geschnitten dazu. Etwas Tomatenmark sorgt für Farbe im Fond, ein Schuss Rotwein rundet ihn ab.

Einstweilen wird die Milch erwärmt, die man später für die Semmelknödel braucht. Fertigware kommt Schaaf nicht in die Küche: „Semmelknödel, Spätzle, Kartoffelgratin oder Flädle – bevor ich so was zukaufe, gebe ich meinen Beruf als Koch lieber ganz auf.“ Die Semmelstückchen werden mit der warmen Milch in eine Schüssel gegeben, dazu Salz, Pfeffer und Muskat. Alles wird gut vermengt und darf dann etwas ruhen: „Würde ich

die Eier jetzt in die warme Milch geben, würden sie stocken.“

Einstweilen schnippelt Schaaf die Pilze, handelsübliche Champignons, obwohl der passionierte Pilzsammler sich auch im Welzheimer Wald bestens auskennt. „Das wäre mir trotzdem zu riskant“, bekennt er. Fürs Restaurant sammelt er höchstens Bärlauch: „Da weiß ich genau, wo ich den im Frühling finde, und gehe selbst fürs Restaurant sammeln.“ Vorerst bleibt er aber nun bei seinen Pilzen, die mit Butter, Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern angeschwitzt werden.

Etwas Zucker für den Glanz!

Dann ist das Gemüse an der Reihe: Karotten und Kohlrabi werden geschält, geschnippelt und wandern dann in einen Topf: „Es sollte genau so viel Wasser drin sein, dass es vom Gemüse komplett aufgesogen wird. Der Fond soll quasi im Gemüse sein.“ Salz und Pfeffer kommen dazu, wenn das Gemüse fertig ist noch etwas Zucker. „Das rundet es ab und gibt dem Gemüse ein wenig Glanz.“

Zurück zu den Knödeln: In die abgekühlte Masse gibt Schaaf zwei Eier und vermengt alles gründlich mit der Hand. Er empfiehlt, einen „Probeknödel“ zu machen, „damit man am Teig eventuell noch nachjustieren kann – und nicht alle Knödel zerfallen“. Der Test-Knödel wandert ins vorher erhitze und gesalzene Wasser: „Beim Nachwürzen sollte man stets bedenken, dass im Wasser auch Salz ist.“

Also erst mal den Probeknödel „kosten, dann nacharbeiten“, rät der Küchenprofi. Sein Test gelingt: Der Knödel ist „schön locker, so soll es sein“.

Der Küchenchef wendet sich noch mal dem Fleisch zu: „Wenn das Fleisch beim Draufdrücken nachgibt, ist es innen eher noch roh. Je garer es ist, desto fester wird es.“ Schaaf geht tendenziell lieber etwas garer an den Gast: „Manche mögen es einfach nicht, wenn die Lendchen noch rosa sind. Ich passe den Punkt ab, wo das Fleisch fast gar, aber noch saftig ist.“ Dazu geht das Lendchen noch eine Weile in den 100 Grad warmen Ofen.

Derweil wird die Sauce abpassiert: Dafür kommen der Fond vom Fleisch und die Champignons, zusammen mit etwas Mehlbutter, in einen Topf. „Damit erhält man eine schöne Bindung und eine sämige Sauce.“ Der Mittelweg sei der ideale: „Die Sauce sollte richtig decken, nicht wässrig auf dem Teller schwimmen, aber auch nicht zur pampigen Masse werden.“

Dann wird auch schon angerichtet: Auf einem länglichen Teller arrangiert kommen Knödel,

Gemüse und ein paar Scheibchen Fleisch zusammen, fein übergossen mit etwas Sauce. Voilà! „Das können alle Leser sicher gut nachmachen“, ist Bernhard Schaaf überzeugt.

Wer nun allerdings auch die anderen Spezialitäten auf der Karte der Residenzstube einmal kosten möchte, der ist natürlich jederzeit im Lokal willkommen. Neben schwäbischen Spezialitäten hat Bernhard Schaaf auch einiges an Wild, frisch aus dem heimischen „Schwäbisch-Fränkischen Wald“, auf der Karte. Alles mit seiner ganz persönlichen Note und „dem gewissen Pfiff“: „Ich lebe schon auch für meinen Beruf – ich könnte gar nicht mehr ohne“, sagt er mit einem Lächeln. Und das schmeckt man auch!

Mathias Schwappach



Das Schweinefilet brutzelt auf der „Zielgeraden“.

■ Schweinefilet am Stück gebraten in Champignonrahmsoße, dazu Karotte-Kohlrabi-Gemüse und Semmelknödel – Rezept für 4 Personen

Schweinefilet:

800 g küchenfertige Schweinefilets, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Röstgemüse, ½ EL Tomatenmark, 0,1 L Rotwein, 0,2 L Bratenfond, 0,2 L Sahne, 200 g Champignons, 20 g Butter, 20 g Mehl

Schweinefilet mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und gleichmäßig anbraten. Röstgemüse und Tomatenmark hinzugeben, kurz mit anbraten und mit dem Rotwein ablöschen. Schweinefilet entnehmen, auf ein Backblech setzen und bei 160°C ca. 15 Minuten im Backofen garen. Den fertigen Saucenansatz durch ein Sieb abpassieren. Sahne und angebratene Champignons in die abpassierte Sauce hinzugeben. Mehl und Butter miteinander vermengen und nach und nach in die köchelnde Sauce hinzugeben, um diese abzubinden.



Karotten-Kohlrabi-Gemüse:

4 Karotten, 2 - 3 Kohlrabi, 1 EL Butter, 1/8 L Gemüsefond, Salz, Pfeffer, Zucker
Karotten und Kohlrabi schälen und in gleich große Scheiben schneiden. Mit Butter und Gemüsefond glasieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Ende des Garprozesses etwas Zucker zugeben, dadurch erhält das Gemüse einen schönen Glanz.

Semmelknödel:

250 g Knödelbrot, 375 ml Milch, 2 Eier, 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 1 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat

Knödelbrot mit heißer Milch übergießen und quellen lassen. Zwiebel und Lauch zusammen anbraten und zum Knödelbrot geben. Zwei Eier hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Aus der Masse ca. 100 g schwere Knödel formen und in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten köcheln.

Praxis für ganzheitliche Körpertherapie

Carmen Stecher BowenTherapie & Physiotherapie

Praxis für Privatpatienten und Selbstzahler (30 min. Behandlungszeit)

Leistungen:

- › Krankengymnastik/Physiotherapie
- › Manuelle Lymphdrainage
- › CMD-Kiefergelenksbehandlung
- › BowenTherapie

› Massage

- › Elektrotherapie/Ultraschallbehandlung
- › Wärmetherapie
- › Kältetherapie
- › Kinesiotaping

› Funktionelle

- › Beckenbodengymnastik
- › Dorn-Breuß-Behandlung
- › Gua-Sha-Fa
- › Babymassage

Wellnessbehandlungen:

- › Entspannungsmassage
- › Tibetische Massage
- › Hot-Shell-Massage (heiße Muschelmassage)

*Kümmere dich
um deinen Körper.
Es ist der einzige
Ort, den du
zum Leben hast.*

Jim Rohn



Carmen Stecher
BowenTherapie
& Physiotherapie

Richard-Wagner-Str. 18
73642 Welzheim
Telefon 0162 7774888
www.carmenstecher.de

Termine nach Absprache

Es befinden sich direkt
an der Praxis Parkplätze,
was Ihnen ein entspanntes
Ankommen ermöglicht.