



Erwin Seitz schiebt in seiner doch eher einfachen Küche in Berlin Seidentofu in den Backofen. Der soll auch beim Kochkurs zubereitet werden.

FOTOS: KAI HORSTMANN

# Koch-Professor wirft auf Schloss Schmarsow den Herd an

Von Kai Horstmann

Die Kochkurse auf Schloss Schmarsow gehen weiter. Diesmal konnte Schlossherrin Andrea Ruiken-Fabich den gelernten Koch und Gourmetjournalisten Erwin Seitz für zwei Kochkurse gewinnen. Der erste Kochkurs findet am 23. April statt, und es wird ein Rundschlag mit Gemüse, Fisch und Fleisch.

**SCHMARROW.** Er kennt die feinsten Küchen Deutschlands und hat viele Berufe. Erwin Seitz ist Journalist, gelernter Koch und Fleischer, studierte Germanistik, Philosophie und Kunstgeschichte, er ist Buchautor und Dozent für Kulturgeschichte der Ernährung und Gastlichkeit an der Dualen Hochschule in Heilbronn. Ganz

schön viel für einen Mann!

Seitz wurde 1958 im fränkischen Wolframs-Eschenbach geboren und studierte in Berlin und Oxford. Seine drei wichtigsten Bücher heißen „Butter, Huhn und Petersilie“ (Klett-Cotta, 2002), „Die Verfeinerung der Deutschen“ (Insel, 2011) und „Kunst der Gastlichkeit“ (Insel, 2015). „Als Koch habe ich im Kempinski am Kudamm in Berlin gearbeitet. Dann wurde ich als Journalist freier Mitarbeiter bei der FAZ, später besuchte ich als Gourmetjournalist die besten Häuser der Nation und schrieb über ihre Küche“, erzählt Seitz. Aus seinen Kolonnen bei der FAZ ent-

stand auch sein Buch „Butter, Huhn und Petersilie“.

Am beeindrucktesten fand er bei seinen Reisen die Küche im Restaurant Schwarzwaldstube im Hotel Traube Tonbach in Baiersbrunn, wo seit 1980 Harald Wohlfahrt Küchenchef ist. Zu seinem Bekanntenkreis zählt auch Andrea Ruiken-Fabich, Besitzerin des Schlosses Schmarsow. Jetzt hält Seitz dort einen Einführungskurs in die Kunst des Kochens. „Das wird eine kleine gesellige Veranstaltung mit bis zu vierzehn Teilnehmern“, verspricht Erwin Seitz.

Im Mittelpunkt seines Kochkurses steht die Frage nach einer gesunden und zugleich feinen Küche. Seitz erklärt die Grundlagen des guten Kochens, erzählt zu nächst vom Einkauf der Lebensmittel und knüpft dar-

an eine „Warenkunde“ an. Er zeigt unterschiedliche Gartechniken wie das Braten in der Pfanne oder das Garen im Ofen, ebenso das Dämpfen, Dünsten, Schmoren oder Sieden. „Wir werden mit frischen Waren kochen und alles so schonend und unverfälscht, wie möglich zubereiten. Selbst die veganen Speisen möchte ich so kochen, dass man Fleisch überhaupt nicht vermisst“, sagt Seitz.

Die Palette reicht von rein pflanzlichen Speisen über Fisch bis zum Rindfleisch. Angefangen wird mit einer Gemüsebrühe. Sie soll die Grundlage einer Blumenkohl-suppe sein. Dafür wird der Blumenkohl unterschiedlich gegart: gekocht, gedämpft, gedünstet, um die beste Methode herauszufinden. In der veganen Küche stellt er ferner den Basmati-Reis vor,



In Schloss Schmarsow wird wieder gemeinsam gekocht.

den Seitz für den besten Reis der Welt hält. Dazu gibt es Curry-Spinat, Seidentofu und Cashewnüsse. „Anschließend setzen wir uns jeweils hin, essen das Gericht und reden über die geschmacklichen Nuancen“, sagt Seitz.

Aber der Kochkurs ist eben nicht nur für Veganer und Vegetarier. Der Flussbarsch kommt aus den Bodden-Ge-wässern Vorpommerns, der Bachsaibling aus der hiesigen Teichwirtschaft. „Wir wollen uns auf die Güte und Eigenart des Fisches konzentrieren. Der Flussbarsch wird im Ofen gegart, während der Bachsaibling in der Pfanne gebraten wird“, erklärt Seitz. Weiter gibt es noch Rind aus der Mark Brandenburg. Das Rumpsteak wird in der Pfanne gebraten, begleitet von Schalotten-Rotweinsauce und Kartoffelstampf mit Majoran-Öl. Den Abschluss bildet eine Joghurt-Sauerrahm-Creme mit Lindenblütenhonig und Früchten. „Die Teilnehmer sollen einen schönen Abend haben und beiläufig eine bekömmliche und schmackhafte Küche kennenlernen“, erklärt Erwin Seitz.

Der Kochkurs findet am 23. April ab 17 Uhr im Schloss Schmarsow statt und

kostet 78 Euro je Teilnehmer. Es sind nur noch wenige der 14 Plätze frei. Wer noch teilnehmen möchte, der muss sich bis zum 18. April anmelden unter der Email-Adresse: [info@schloss-schmarsow.de](mailto:info@schloss-schmarsow.de). Aber es gibt noch eine zweite Möglichkeit, zusammen mit Erwin Seitz zu kochen. Am 11. Juni bietet Seitz in Schloss Schmarsow einen weiteren Kochkurs an.



Erwin Seitz bereitet in seiner Berliner Wohnung Spinat mit Seidentofu zu.

Die Küche in Schloss Schmarsow bietet genug Platz für einen schönen Kochkurs.

## Automarkt

### Nutzfahrzeuge

Verk. Deutz. D305, BJ 64, Top Zustand + Anhänger, Tel.: 0172 3811422



Die Kleinanzeige zum Auto-Verkauf jetzt mit Foto aufgeben.

Im Online-Service-Center unter [www.nordkurier.de](http://www.nordkurier.de)