



Interview

„Bohnen nehmen wir gerne mal aus der Dose“

Interview mit Sebastian Franke zu „wiederentdeckten“ Gemüsesorten und Hülsenfrüchten

Sebastian Franke hat gelernt, in Sterne-Qualität zu kochen. Auch im TV konnte er seine Erfahrung aus der Haute Cuisine bereits bei Formaten wie "Das perfekte Dinner - Wer ist der Profikoch?" und "Grill den Profi" einbringen. Seiner größten kulinarischen Leidenschaft geht der 1983 geborene Spitzenkoch jedoch im Belgischen Viertel in Köln nach: Im "Pigbull" serviert er High-class American Style BBQ und hat sich damit einen Traum erfüllt. Mit uns spricht der Küchenchef über neue und alte Konserven, wiederentdeckte Gemüsesorten und aktuelle Trends in der Food-Welt.

Weniger Fleisch, weniger Zeit, mehr Bonduelle

Wie hat sich das Koch- und Essverhalten in den letzten Jahren geändert? Merken Sie einen Anstieg von pflanzlicher Ernährung?

Es ist definitiv so, dass sich das Verhalten dahingehend verändert hat, dass die Leute sich bewusster ernähren. Dazu gehört auch, dass sie nicht mehr jeden Tag Fleisch essen, sondern auch an 2-3 Tagen in der Woche stattdessen zum Beispiel einen Salat oder eine Pasta. Auch die meisten meiner Koch-Kollegen bieten in ihren Menüs mindestens einen oder zwei vegetarische Gänge an und kochen auf Nachfrage oder bei vorheriger Reservierung auch vegan.

Gibt es Produkte, die Sie lieber in Form einer Konserve als frisch verwenden?

Bohnen sind auf jeden Fall immer ein Klassiker, die ich aus der Konserve verwende – auch privat. Genau wie Mais und andere Gemüsesorten, deren Zubereitung mit Schälen, Pülen und Kochen sonst zu aufwändig wäre.

Fallen Ihnen zwei völlig unterschiedliche Gerichte ein, die Sie schon einmal mit Konserven zubereitet haben oder sich vorstellen könnten?

Es gibt zwei Gerichte, die mir zu Konserven immer sofort einfallen: Zum Einen ein Chili con Carne, das geht gar nicht ohne Mais und Kidneybohnen aus der Dose! Das zweite Gericht ist ein klassisches Hühnerfrikassee: Da müssen für mich die Champignons zum Beispiel einfach aus der Dose sein.



Haben Sie Kindheitserinnerungen an Bonduelle? Zum Beispiel ein besonderes Gericht?

Ich habe das Hühnerfrikassee ja eben schon erwähnt, das bei uns immer mit Gemüse aus der Konserve zubereitet wurde. Ich habe auch schon versucht, es mit frischen Zutaten nachzukochen, aber das schmeckt einfach nicht so, wie Mama und Oma es immer gemacht haben. Dieses Gericht ist für mich eine Kindheitserinnerung an Bonduelle.

Sehen Sie Gemeinsamkeiten zwischen sich und Bonduelle?

Durch meine Selbstständigkeit mit meinem Restaurant habe ich im Privaten oft weniger Zeit, zu kochen. Wenn ich dann abends zuhause bin, muss es eben auch mal schnell gehen, da greife ich dann auf Produkte wie die von Bonduelle zurück. Das ist meine Parallele zu Bonduelle: Es muss eben schnell, aber trotzdem gesund sein.

Inspiration vom Wochenmarkt

Bemerken Sie auch in Ihrem Alltag als Koch und Restaurantbesitzer, dass es ein gesteigertes Interesse an „ursprünglicherer“ Küche gibt?

Das interessiert die Leute auf jeden Fall! Ein Beispiel dafür sind die ganzen Frische- und Wochenmärkte, die immer mehr aus dem Boden sprießen. Dort sind oft kleine Erzeuger mit ihren Ständen und bieten ihre Produkte an. So wissen die Menschen dann auch, wo das Obst und Gemüse herkommt, das sie kaufen.

Zu den deftig-geräucherten American BBQ-Sandwiches in Ihrem Kölner Restaurant „Pigbull“ würde die Süßkartoffel wohl am ehesten in Pommes-Form passen. Welche leckeren Ideen fallen Ihnen sonst noch für die neuen Bonduelle Süßkartoffel-Konserven ein?

Süßkartoffel bietet sich aus der Konserve zum Beispiel als leckere Zutat oder überraschendes Topping für einen frischen Salat an. Auch als Püree eignen sich Süßkartoffeln hervorragend als Beilage. Gerade bei so kräftigen, rauchigen Geschmacksnoten wie in unserem Restaurant passt die süße Note eines solchen Pürees sehr gut dazu.



Gläserweise Kichererbsen: Hülsenfrüchte als Fleisch-Ersatz?

Gerade pflanzliche Eiweißlieferanten wie Hülsenfrüchte sind in der Zubereitung durch Einlegen etc. oft sehr langwierig. Würden Sie hier Hülsenfrüchte aus der Konserve als sinnvolle Alternative sehen?

Definitiv! Gerade bei Bohnen aller Art kann das eine zeitsparende Alternative sein. Vorgekochte Linsen eignen sich zum Beispiel ideal für einen leckeren Salat. Mit einer solchen Konserve kann man gerade jetzt im Sommer ganz einfach beispielsweise einen lauwarmer Linsensalat zubereiten und muss sich die Arbeit und den Stress der Vorbereitung nicht machen.

Viele kennen Kichererbsen nur in Gerichten wie Falafel oder Hummus. Fällt Ihnen ein Rezept mit den gesunden Hülsenfrüchten ein, das unsere Leser überraschen würde?

Auf jeden Fall! Meine Freundin und ich verwenden privat Kichererbsen zum Beispiel immer im Salat. Ein Kohlsalat mit Granatapfelkernen und Kichererbsen aus der Konserve dazu – das schmeckt sowohl uns Erwachsenen als auch unserem kleinen Sohnmännchen. Der könnte Kichererbsen auch gläserweise essen!

Wir bei Bonduelle sehen einen allgemeinen Trend hin zu Hülsenfrüchten, sehen Sie diesen Trend auch bei sich im Restaurant?

Über Hummus und Falafel hatten wir ja eben schon kurz gesprochen. Das ist auf jeden Fall gängig, es gibt mittlerweile sogar eigene Hummus-Restaurants! Daher sehe ich das mit Sicherheit als Trend in vielen Restaurants. Gerade wenn Menschen sich vegetarisch oder vegan ernähren, kann ich das auch durchaus nachvollziehen, dass sie ihre Proteine über Hülsenfrüchte zu sich nehmen und es dementsprechend eine steigende Nachfrage danach gibt. Auch wenn ich selbst privat Fleisch esse und im Restaurant viel zubereite, versuche ich schon, mich auch bewusster zu ernähren und nicht mehr jeden Tag Fleisch, vor allem auch billiges Fleisch zu kaufen. Stattdessen überlege ich mir eben, wie ich alternativ sättigende Gerichte zubereiten kann – da bieten sich Hülsenfrüchte dann natürlich an!



„Cheat Day“ vs. Saisonale Sorten: Food-Trends à la Profikoch

Welche Koch- und Esstrends sehen Sie? Wo geht es hin mit dem Kochen?

Gefühlt ist es für mich so, dass die Leute viel ausgehen zum Essen. Wenn aber im Privaten gekocht wird, wird da auf jeden Fall Wert auf Qualität und Saisonalität gelegt. So sind zum Beispiel heute die Wenigsten bereit, im Dezember Erdbeeren zu essen, sondern man schaut dann eher was gerade Saison hat und frisch verfügbar ist. Ich sehe beim privaten Kochen also einen Trend zu saisonaler, gesunder Ernährung, während man seine „Cheat Days“ vielleicht eher außerhalb im Restaurant hat.

Würden Sie sagen, dass es eventuell auch einen Trend zum selbst Einlegen und Konservieren saisonaler Produkte gibt, wenn man diese gern das ganze Jahr über genießen möchte?

Ich glaube, man darf nicht vergessen, wie schnelllebig alles gerade ist und dass keiner mehr wirklich Zeit hat. Daher weiß ich nicht, inwieweit die Leute da bereit sind, sich stundenlang hinzustellen und Gemüse in irgendeiner Art und Weise einzumachen. Da wären dann eher klassische Konserven die Alternative. Was ich in meinem Freundeskreis aber zum Beispiel mitbekomme, ist das ganz klassische Marmelade-Kochen, damit man länger etwas von Erdbeeren, Rhabarber, Stachelbeeren etc. hat und diese saisonalen Obstsorten mit in den Winter nehmen kann.

Wenn Sie sich das Bonduelle Konservenregal anschauen, was fehlt Bonduelle Ihrer Meinung nach noch?

Wenn es sie jetzt nicht neu geben würde, hätte ich tatsächlich gesagt, dass eine Süßkartoffel-Konserve fehlt! Wovon ich selbst sonst noch einen sehr hohen Verbrauch habe, sind Dosentomaten. Ich finde, geschälte Tomaten sollte man immer zuhause haben, weil damit immer schnell etwas gekocht ist.

Über Bonduelle

Die Bonduelle Deutschland GmbH hat ihren Hauptsitz in Reutlingen/Baden-Württemberg. Der Salat- und Gemüsespezialist bietet Vielfalt für jede Gelegenheit: Neben klassischen Gemüsekonserven, der beliebten Goldmais®-Familie und einem breiten Champignon-Sortiment gibt es von Bonduelle auch frische Salate und leckere Suppen aus dem Kühlregal – selbstverständlich alles in bester Markenqualität. Bonduelle erfüllt den Verbraucherwunsch nach einer abwechslungsreichen Ernährung. Bonduelle – Gemüse lecker leicht gemacht.



Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten an:

Bonduelle Pressestelle, c/o achtung! GmbH, Anna Grobe, Straßenbahnring 3, 20251 Hamburg, Telefon: 040/450210-715, E-Mail: bonduelle-presse@achtung.de

Bonduelle Deutschland GmbH, Stefan Feldhausen, Am Heilbrunnen 136/138, 72766 Reutlingen, Telefon: 07121/1494-508, E-Mail: stefan.feldhausen@bonduelle.com