

Ben Webers Küche: schnell und gut

# Koch mal wieder!



„Mein Kochbuch ist kein Diktat. Es ist vielmehr ein Leitfaden, der Alternativen aufzeigt, wie man sich trotz Zeitnot ohne großen Aufwand gut und gesund ernähren kann“, sagt Ben Weber.

Foto: Pierre Matgé

Er ist 27 Jahre jung und er ist Koch aus Leidenschaft. Trotz seines relativ jungen Alters liest sich die berufliche Biografie von Ben Weber wie eine Erfolgsgeschichte. Er ist Coach der luxemburgischen Nationalmannschaft der Köche und betreut die Junioren-Nationalmannschaft. Bei internationalen Kochwettbewerben gewinnt der Jungkoch aus Luxemburg seit Jahren Titel um Titel. Zurzeit stellt Ben Weber sein neues Kochbuch „Innovativ und schnell – Innovante et rapide“, vor, das diese Woche erscheint.

JOSÉE LUDOVICY  
josee.ludovicy@telecrn.lu

Er musste nicht lange überlegen, um die Frage, was ihn dazu bewogen hat, sein Kochbuch „Innovativ und schnell – Innovante et rapide“ herauszugeben, zu beantworten. „Es war das immer wiederkehrende Argument von vielbeschäftigten Menschen: ‚Ich habe keine Zeit zum Kochen‘. Ehrlich gesagt, ich konnte es irgendwann einfach nicht mehr hören. Das ist jetzt vielleicht etwas überspitzt ausgedrückt, doch unter dem Strich hat dieses ‚keine Zeit‘ mich motiviert, eine Reihe von Rezepten mit einfachen, gesunden und preiswerten Gerichten zusammen zu stellen, die jeder, wirklich jeder ohne großen Zeitaufwand nachkochen kann. Daraus ist dann das Kochbuch entstanden“, erklärt der Meisterkoch.

## Du bist, was du isst

Es ist nicht irgendein Kochbuch. Es ist ein Kochbuch mit schnellen Rezepten für schnelle Menschen, dem Alltag der aktiven Gesellschaft angepasst. Kinder mit Chipstüten in der Hand zu sehen, macht Ben Weber traurig. Dabei sei keineswegs etwas dagegen einzuwenden, wenn Kinder gelegentlich Kartoffelchips essen. „Ist das aber die Regel, und ersetzen Chips und Süßigkeiten das Pausenbrot oder sogar eine Mahlzeit, dann sehe ich darin durchaus ein Problem.“

Auch Fertiggerichten und dem Besuch im Fastfood-Restaurant will der Verfechter der natürlichen Küche keinen Riegel vorschieben. Aber: „Die Menschen haben Zeit, sich im Supermarkt an der Kasse in der Schlange anzustellen, um ein Mikrowellen-Gericht zu kaufen, weil es zu Hause schnell gehen muss. In der Zeit könnte man auch in demselben Supermarkt gesunde Lebensmittel einkaufen und zu Hause – auch auf die Schnelle – eine gehaltvolle Mahlzeit zubereiten.“ Oder: „Das XL-Menü im Schnellimbiss ordern, damit die heimische



Auch wenn's mal schnell gehen muss: frisch, natürlich, gesund – und dazu noch preiswert – geht laut Ben Weber immer.

Archivfoto: Jos. Nerancic

Küche am Feierabend kalt bleiben kann. Zugegeben, Burger und Pommes machen satt. Für eine kurze Weile. Doch für das gleiche Geld kann ich ohne Weiteres ein nahrhaftes Essen für zwei Personen kochen, das gesünder ist und länger sättigt.“

Mit diesen Ratschlägen spricht Ben Weber nicht nur stressgeplagte Vollzeitbeschäftigte an, sondern ebenso Studenten, berufstätige Mütter, Singles, alleinerziehende Väter, Hausfrauen und vermeintlich untalentierte Nichtköche. Denn sein Kochbuch hat er nicht für professionelle Köche verfasst, sondern für Laien und eben für Menschen, die wenig Zeit zum Kochen haben. Demzufolge sind die Zeitangaben in den Rezepten realistisch bemessen. „Wer eines dieser Gerichte nachkocht, steht garantiert keine Stunde am Herd.“ Auch bei den Produkten bleibt der Meister der schnellen Küche auf dem Boden der Tatsachen. Gut müssen sie sein, aber nicht teuer. Natürlich müssen sie sein, aber nicht unbedingt aus der Feinschmeckerabteilung. Und schon gar nicht aus Übersee eingeflogen, wenn es, falls vorhanden, regionale Produkte praktisch direkt vor der Haustür gibt. „Die Zutaten für jedes einzelne Gericht bekommt man auf jedem Wochenmarkt und in jedem gut sortierten Supermarkt.“ Bei den Begriffen Geschmacksverstärker und chemische Konservierungsstoffe schüttelt es ihn. „Diese Stoffe haben weder in einer Restaurantküche noch in einer privaten Küche etwas zu suchen. Man kommt auch ohne aus“, sagt der Profikoch und merkt im gleichen Atemzug an, „was nicht bedeutet, dass man jede Kartoffel selber kochen und jeden Nudelteig selber kneten und ausrollen muss.“

„Es ist eine schnelle Küche, es ist eine gute Küche, es ist eine ehrliche Küche.“

## Zurück zum natürlichen Geschmack

Wobei wir wieder beim Einkaufen und bei den Supermarktprodukten wären. „Hat man die Zeit, die Kartoffeln selber

zu kochen, schön, wunderbar. Hat man die Zeit aber nicht, spricht absolut nichts dagegen, vorgekochte Kartoffeln aus dem Kühlregal zu kaufen. Bei den Nudeln verhält es sich ebenso. Es gibt heutzutage hervorragende vorgefertigte Pasta in den Frischetheken von Lebensmittelgeschäften. Es können auch die eingelegten oder vorgekochten Rote Beete statt der selbst gekochten Rote Beete sein. Wichtig ist, dass die Produkte so frisch wie möglich sind und keine künstlichen Zusatzstoffe und Aromen enthalten. Das meine ich mit ehrlicher Küche. Es ist eine schnelle Küche, aber es ist eine ehrliche Küche. So sind alle Rezepte in meinem neuen Kochbuch zusammengestellt. Zeit sparen und ein maximum an Qualität herausholen“, wobei man sich beim Nachkochen der Gerichte keineswegs exakt an die Vorgaben halten müsse. Im Gegenteil. Ausprobieren und variieren ist durchaus erwünscht. „Ich würde mich freuen, wenn ich die ein oder andere E-Mail erhalten würde, in der mir jemand Anregungen gibt, wie ein Gericht durch den Austausch eines Produkts oder die Abänderung einer Mengenangabe noch besser gelingen kann.“ Avis aux amateurs!

Und ganz nebenbei kann man beim Hobbykochen auch die natürlichen Geschmäcker von Lebensmitteln (neu) entdecken. Obwohl, mit dem „so nebenbei“ ist der mehrfach ausgezeichnete „Chef of the year“ dann doch nicht so ganz einverstanden. Bewusst kochen und bewusst schmecken ist ihm sehr wichtig – in der Hobbyküche ebenso wie in der professionellen Küche. Außerdem sei Kochen immer auch eine kommunikative Angelegenheit. In Zeiten von Tablet, iPhone und iPad bleibe die zwischenmenschliche Kommunikation leider oft auf der Strecke. „Beim gemeinsamen Kochen hat man wieder Zeit füreinander und miteinander. In diesem Sinne, viel Spaß und guten Appetit!“

## Eckdaten

- Ausbildung zum „Hôtelier-Restaurateur“ in der Hotelfachschule in Diekirch.
- Stationen seiner beruflichen Laufbahn: „Hotel Meyer“ in Beaufort, Restaurant „Le Cigalon“ in Müllertal, Fünf-Sterne-Restaurant „Eden au Lac“ in Echternach, Zwei-Sterne-Restaurant „Mosconi“ in Luxemburg.
- Mitglied im Vatel-Club.
- „Chef of the year“ in 2008, 2010 und 2013.
- Goldmedaille bei der „Intergastra“ in Stuttgart im Jahr 2010.
- Erlangte als einziger Nicht-Italiener den Titel „Cuoco dell'anno 2012“ in Erba (I).
- Gewann 2013 mit der Junioren-Nationalmannschaft bei der IKA in Erfurt Gold, Silber und Bronze.
- Brachte zusammen mit seinen Kochkollegen René Kertz und Tom Marson die zwei Kochbuch-Bände „Lëtzebuurger Kascht – modern opgedëscht“ heraus.
- Neuestes Projekt: „Innovativ und schnell – Innovante et rapide“ ist Ben Webers erstes Kochbuch in Eigenregie.



Sehen Sie hier das Video zu Ben Webers neuem Kochbuch.



Illustration: Editions Schortgen

Das neue Kochbuch von Ben Weber ist ab morgen Donnerstag, den 23. April, in allen Cactus-Geschäften und im Buchhandel erhältlich. Informationen zum Kochbuch gibt Ben Weber unter [www.guddekascht@gmail.com](mailto:www.guddekascht@gmail.com).