



DIE WUNDERBARE WELT DES HERRN GRÜN

In seinem Blog erfindet Manfred Zimmer
die vegetarische Küche neu –
und hat zu seinen umwerfend leckeren Kreationen
auch noch bezaubernde Geschichten parat

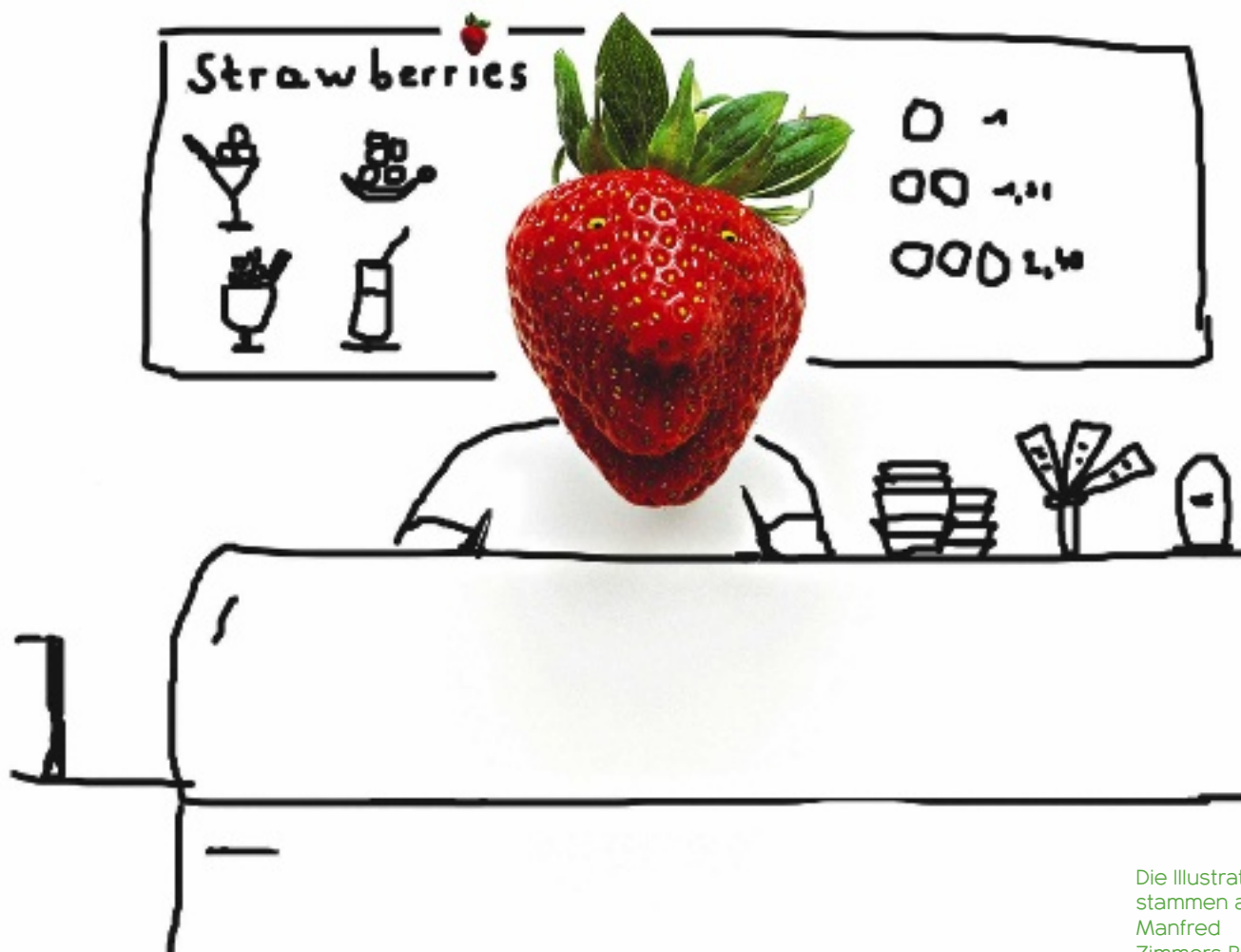
TEXT Sabine Danek



Wann kommt es schon mal vor, dass ein Koch im Chor mit Schwarzwurzeln ein Lied anstimmt? Für die von Manfred Zimmer erfundene Fantasiefigur Herr Grün ist das ganz normal: Mit nur wenigen Strichen aufs Papier gebracht, ist er ein Tüftler, Philosoph und vor allem ein großer Gemüse-Versteher, der nicht nur vegetarisch kocht,

sondern auch schon mal einen Plausch mit seinem Grünzeug hält. „Hallo, François, wie geht es dir?“, begrüßt er eine aufgeschnittene Birne, weil ihr Profil ihn an einen Pariser Lebenskünstler erinnert. Er beruhigt aufgeregt schnatternde Bohnen und entschuldigt sich beim Brokkoli, wenn er nichts mit ihm anfangen kann.

Der Hamburger Werbetexter Manfred Zimmer ließ im Jahr 2013 Herrn Grün das Licht der Kochwelt erblicken. Zimmer saß bei seinem Friseur,



Die Illustrationen stammen aus Manfred Zimmers Buch „Foodfantasien. Kleine Kunstwerke aus Gemüse“, 96 S., 10 Euro, Fischer TB

der selbst ein leidenschaftlicher Koch ist, und regte sich wieder einmal über die grausame Massentierhaltung auf. Da kam ihm plötzlich die Idee zu einem vegetarischen Kochblog. „Nenne ihn doch Herr Grün“, schlug sein Friseur vor, während er mit der Schere herumwirbelte.

Manfred Zimmer brachte Herrn Grün noch am selben Wochenende aufs Papier. Heute hat sein Blog www.herrgruenkocht.de mehr als 2000 Visits täglich und dazu Tausende Facebook-Fans

und Twitter-Follower. „Seit ich ihn gezeichnet habe, lebt Herr Grün für mich. Ich kann ihn fühlen, und ich rede auch mit ihm“, sagt Manfred Zimmer und lacht. Gemeinsam arbeiten sie am selben Ziel: Sie wollen kochend den Weg in eine vegetarische Welt ebnen. Und zwar in eine, in der nicht einfach auf Fleisch verzichtet oder versucht wird, es mit Soja oder Seitan zu kopieren, sondern in der fleischlose Gerichte so aufregend sind, dass man das Fleisch gar nicht vermisst. ➤

**IN DEN
REZEPTEN TRIFFT
AUFEINANDER,
WAS EIGENTLICH
NICHT
ZUSAMMENGEHÖRT.
DAS ERINNERT
IHREN AUTOR AN
DAS LEBEN SELBST**



sich kennenlernen und dabei eine besondere Freundschaft entsteht. Nicht umsonst nennt Herr Grün seine Küche Kochlabor. Damit Herr Grün bei seinen alchimistischen Abenteuern nicht ganz allein ist, hat Zimmer nach und nach ein kleines Universum für ihn erfunden. Bevölkert wird das von einigen kauzigen Nachbarn und vor allem von Professor Caprese, einem Elektrotechniker aus Neapel, samt seinem Roboter Luigi, der nur selten tut, was sein Schöpfer von ihm verlangt. „Etwas in die Welt bringen“, nennt Zimmer das Kochen. Hat man am Anfang nur ein paar Zutaten, entsteht aus ihnen schließlich etwas ganz Einzigartiges – und das hat er schon als Kind geliebt. Waren die Eltern nicht zu Hause, und seine Geschwister saßen vor dem Fernseher,

Es gehe darum, eine ganz neue Küche zu erfinden, erklärt Zimmer, und deshalb experimentiert Herr Grün mit Kartoffelpuffern und Pflaumen-Parfait, umschmeichelt Linguine mit Lavendelblüten und Spargel mit Blaubeeren. Er zeigt, wie man der Überfischung der Meere mit selbst gemachten Kartoffelfischen entgegenwirken kann und wie wunderbar sich Auberginen-Involtini und Datteln miteinander verstehen, wenn man sie nur lässt.

Dass in den Rezepten immer wieder aufeinandertrifft, was eigentlich nicht zusammengehört, erinnert ihren Autor Manfred Zimmer an das Leben selbst. Wenn ganz unterschiedliche Menschen

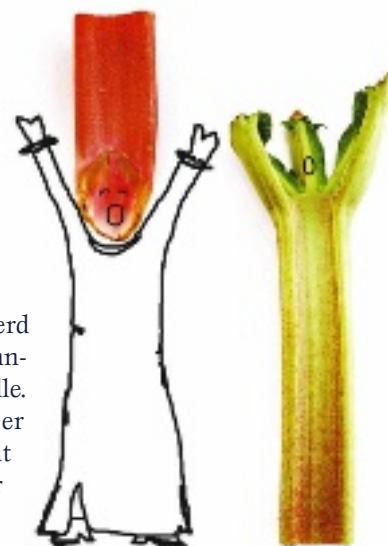
stand er am Herd und backte Pfannkuchen für alle. Später wurde er Knödelpraktikant genannt, weil er sich die besten Praktikumsplätze erkochte, und nebenbei gestaltete er die Speisekarten mehrerer italienischer Restaurants, die ihn im Gegenzug generös durchfütterten. Seither hat er einen Faible für die italienische Küche, auch wenn er sagt, „dass alle Länder gute Küchen haben, weil es überall Väter, Mütter oder Großmütter gibt, die für ihre Lieben etwas Besonderes kochen“.

Gibt es bei all der Perfektion denn auch so etwas wie eine Prinzessin unter den Gemüsen? Da braucht Zimmer nicht lange zu überlegen. Für ihn ist das die Zwiebel, deren Grandezza weit unterschätzt sei. Sie sei vielschichtig und trage eine Menge zum Essen bei, ohne der Eitelkeit zu verfallen. Seine große Liebe aber gilt dem Estragon. An den Manfred Zimmer sein Herz verlor, als eine Französin ihm vor vielen Jahren eine unglaubliche Sauce béarnaise servierte. Er sei fast in Ohnmacht gefallen, erinnert er sich, so etwas Perfektes hatte er noch nie gegessen.

In seinem Blog verwandelt Zimmer Gemüse und Obst mit ein paar lockeren Strichen in kleine Kunstwerke. In Ballerinas, die einen Tutu aus roten Zwiebeln tragen, oder Eskimos mit Fellkapuzen aus Zitronen, während eine widerspenstige Artischocke als Fotokamera mit eigenartiger Verschlusstechnik Furore macht.

Manchmal genügt ein einziger Blick – und schon sprudeln die Geschichten, dann wieder muss

Zimmer seine Vorlagen in aller Ruhe studieren. Er sei schon immer ein Geschichtenerzähler gewesen, sagt Zimmer, und er liebe es, in diese Welten abzutau-chen. Auch in der des Herrn Grün möchte er selbst verschwin-



den. Bitten, das Kochlabor besuchen zu dürfen, werden ebenso charmant abgeblockt wie jeder andere Versuch, Zimmer selbst in den Mittelpunkt zu rücken.

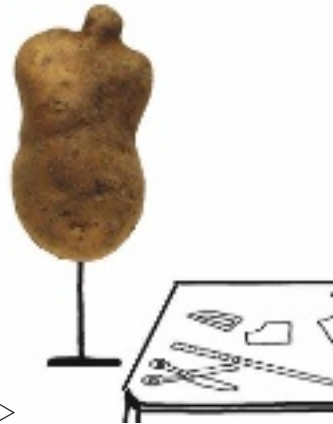
„Ich war noch nie Herr Grün“, sagt er, „und bin es auch nicht geworden.“ Vielmehr versteht er sich als Assistent des legendären Kochs, der sich tagtäglich mit einem „Ahoi und guten Morgen aus dem Kochlabor“ meldet. Das Feedback ist gewaltig. Denn wie Zimmer lieben auch die Leser die Welt des Herrn Grün: Dass sie gern mal auf einen Es-

presso vorbeikommen würden, schreiben sie, oder dass sie von einem Dinner mit dem Professore träumen. Sie richten „Herrn Caprese und Luigi beste Grüße“ aus und stellen fest: „Ohne die beiden wäre die Welt um einiges ärmer.“



Manfred Zimmer

lebt in Hamburg und ist der Erfinder der Figur des Herrn Grün, in dessen Namen er Bücher schreibt, zeichnet und bloggt. ▶



Meine Freiheit, alles zu genießen. Meine Laktose-Freiheit.



15 Jahre
Genuss,
Qualität &
Erfahrung



Trotz Laktoseintoleranz unbeschwert genießen mit der großen laktosefreien Produktvielfalt von MinusL.



Jetzt gewinnen! www.minusL.de





KARTOFFEL-SELLERIE-SUPPE MIT KOKOS-MANDEL-KROKANT UND CURRYÖL

2 Portionen – Fertig in 50 Minuten

Zutaten Suppe: 800 g Sellerieknolle,
200 g festkochende Kartoffeln,
ca. 750 ml Gemüsebrühe

Zutaten Curryöl: 2 EL Olivenöl,
1 TL englisches Curry

Zutaten Kokos-Mandel-Krokant:
60 g geschälte Mandeln, 3 EL Wasser,
60 g Zucker, 4 EL Kokosraspel

Zubereitung

Suppe Sellerieknolle und Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In 500 ml Gemüsebrühe weich kochen. Dann pürieren und von der restlichen Gemüsebrühe so viel dazugeben, dass eine sämige Suppe entsteht.

Curryöl Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Curry dazugeben. Kurz erhitzen und miteinander verrühren.

Krokant Hacken Sie die Mandeln mit einem Messer in die gewünschte Krokantgröße. Dann Wasser und Zucker in eine erhitzte beschichtete Pfanne geben und verrühren. Wenn sich diese Masse leicht hellbraun färbt, geben Sie die gehackten Mandeln hinzu. Die Hitze ein, zwei Stufen herunterdrehen.

Wir wollen nicht, dass alles schwarz wird. Bitte ab jetzt stetig rühren und nichts anbrennen lassen. Wird die Masse zu trocken, können Sie ruhig noch ein bisschen Wasser hinzugeben. Wenn die Mandeln den Bräunegrad erreicht haben, den Sie sich wünschen, diese auf Backpapier geben, verteilen und sofort 3 bis 4 EL Kokosraspel darüberstreuen und alles schnell vermischen, sodass das Kokos an den Mandeln kleben bleibt.

Den Krokant abkühlen lassen und dann mit einem Messer in die gewünschte Größe zerteilen.

Finish Die Suppe auf die Teller verteilen. Jeweils etwas Kokos-Mandel-Krokant dazugeben und mit dem Curryöl übergießen.



POMMES FRITES AUS DEM BACKOFEN MIT ZITRONEN-KAPERN-SOSSE

2 Portionen – Fertig in 50 Minuten

Zutaten Zitronen-Kapern-Soße: 10 g Mehl,
10 g Butter für die Mehlbutter, 30 g Butter,
1 TL Rohrohrzucker (bitte nicht Rohrzucker),
200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 EL Zitronenabrieb, 1 EL Kapernwasser, 20 g Kapern,
evtl. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zutaten Pommes frites: 4 große festkochende
Kartoffeln, Olivenöl, etwas Salz

Zubereitung

Zitronen-Kapern-Soße Das Mehl mit 10 g Butter zu einer Mehlbutter verkneten und in den Kühlschrank stellen. 30 g Butter zerlassen und den Zucker darüberstreuen, umrühren. Wenn diese Mischung leicht braune Blasen wirft, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Sahne dazugeben sowie den Zitronenabrieb, das Kapernwasser und die Mehlbutter. Alles gut umrühren. Zum Schluss kommen noch die Kapern dazu. Kurz köcheln lassen. Es soll eine sämige, cremige Soße entstehen. Dann eventuell mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Setzen Sie den Deckel auf die Pfanne.

Pommes frites Den Herd auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in längliche Schnitze schneiden. Ich mag sie lieber etwas dicker – also so wie auf dem Foto. Die Kartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl bespritzen. Ich halte dazu den Daumen auf die Flaschenöffnung und lasse einen Spalt. Dann, hopplahopp, spritze ich etwas Öl über die Kartoffelschnitze. Nun kommen sie für 20 Minuten in den Ofen. Orientieren Sie sich bitte am Bräunungsgrad. Nach ca. 10 Minuten die Kartoffelschnitze wenden.

Finish Die fertigen Pommes frites aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben, das Salz dazu und schütteln, damit sich das Salz gut verteilt. Dazu kredenzen Sie die herrliche Zitronen-Kapern-Soße und vielleicht auch ein Bier. ▶



Endlich!
Mit jedem Dreh
frischer Kaffee.



NEU
Mit Aromaverschluss



Tchibo Barista Caffè Crema.
Trommelgeröstet und fair gehandelt.





WESTERNSTEAK MIT KRÄUTERBUTTER UND BOHNEN

2 Portionen – Fertig in 1 Stunde 10 Minuten

Zutaten Kräuterbutter: 50 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Thymian, 1 TL Rosmarin, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zutaten Bulgursteaks: 60 g Bulgur, Gemüsebrühe, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Ei, 20 g Semmelbrösel, 1 EL Thymian, 1 TL Rosmarin, 1 TL scharfes Rosenpaprikapulver, 1 gehäufter EL Senf, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Olivenöl zum Braten, 1 Zweig frischer Rosmarin zum Mitbraten

Zutaten Bohnen: 200 g frische Strauchbohnen, etwas Salz

Zubereitung

Kräuterbutter Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich wird. Die Knoblauchzehe in Würfelchen schneiden. Butter mit je 1 TL Thymian und Rosmarin gut verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertige Kräuterbutter in den Kühlschrank stellen.

Bulgursteaks Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten, dabei die angegebene Wassermenge durch Gemüsebrühe ersetzen. 1 Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Bulgur mit dem Ei, den Semmelbröseln, dem Thymian, Rosmarin, Rosenpaprika, Senf und den Zwiebelwürfeln gut vermischen und 10 Minuten stehen lassen. Die Bulgurmasse noch einmal mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken, dann längliche Steaks formen. Etwas Öl in eine gut erhitzte Pfanne geben und die Steaks darin beidseitig schön knusprig braten. Die zweite Zwiebel ebenfalls würfeln und gegen Ende der Bratzeit zusammen mit dem Rosmarinweig dazugeben und mit anrösten.

Bohnen Bohnen ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind.

Finish Steaks aus der Pfanne nehmen. Bohnen in die Pfanne geben und kurz mit den angerösteten Zwiebeln und dem Bratöl vermischen. Steak mit Kräuterbutter und Bohnen anrichten.



ERDBEER-MINZ-TARTE

Für Tarteform mit Ø 24 cm – Ohne Wartezeit fertig in 1 Stunde

Zutaten Teig: 150 g Mehl, 40 Zucker, 1 EL Vanillezucker, 1 Prise Salz, 80 g Butter, 1 EL Sahne

Zutaten Belag: 250 g Mascarpone, 60 g Puderzucker, 75 ml Pfefferminzsirup, 200 ml Sahne, 500 g Erdbeeren

Zubereitung

Teig Das Mehl, den Zucker, den Vanillezucker und das Salz in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Nun noch die Butter und die Sahne dazugeben und alles zu einem Teigkloß verkneten.

Creme für den Belag Mascarpone und Puderzucker mit dem Rührgerät gut vermischen. Den Pfefferminzsirup dazugeben und alles wieder gut vermengen. Die Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone-Minz-Mischung heben. Die Creme für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Herd auf 170 Grad vorheizen (jeder Herd ist anders – bei mir ist es diese Gradzahl –, gehen Sie nach Erfahrung vor).

Backen Je nach Beschichtung der Form sollten Sie sie etwas mit Butter einstreichen und mit Paniermehl bestreuen. Den Teig in die Form drücken. Mit der Gabel ein paar Löcher in den Boden stechen. Die Tarte auf einen Rost stellen (mittlere Schiene) und ca. 12 bis 15 Minuten backen. Die Tarte sollte schön mittelbraun und keksig ausschauen.

Finish Tarte abkühlen lassen. Creme darauf verteilen. Die halbierten Erdbeeren obenauf legen. Tarte 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.



DAS KOCHBUCH ZUM BLOG

Alle Rezepte stammen aus dem Buch „Herr Grün kocht – Geschichten und Rezepte aus dem Kochlabor. Leidenschaftlich. Natürlich. Vegetarisch“ von Manfred Zimmer, 192 S., 19,95 Euro, Verlag Edel