

MIT DEN TIPPS VOM KOCHPROFI:

15 % GESPART

Er zählt zu den bekanntesten Köchen Deutschlands: **Stefan Marquard**. In ROLLING PIN verrät der **TV-Star und erfolgreiche Gastronom**, wie jeder Betrieb mit einfachen Tricks bis zu **15 Prozent** an Ausgaben **sparen** kann.

Text: Michael Pech

Stefan Marquard setzt den unnötigen Ausgaben das Messer an. Der TV-Koch weiß, wie es in den Küchen zugeht und wie man viel Geld sparen kann.



Er ist bekannt als wilder, unzählbarer Koch. Doch sein Wort hat Gewicht. Immerhin führte Stefan Marquard sein Restaurant „Drei Stuben“ in Meersburg nicht nur in kulinarische Höhen (18 Punkte im Gault Millau und 1 Michelin-Stern), sondern trieb sein Unternehmen auch wirtschaftlich an die Spitze. Derzeit lässt er den Rubel mit seinem eigenen Eventcatering rollen. Nicht zuletzt erhält Marquard auch mit der TV-Show „Die Kochprofis“ Einblick in etliche Restaurants.

Nun verblüfft der 44-Jährige mit einer mutigen Aussage: „Jeder Betrieb ist in der Lage, 10 bis 15 Prozent zu sparen. Durch richtige Nutzung der Technik, durch geordnete Zeitabläufe oder durch gezielten Einkauf.“ ROLLING PIN wollte es genau wissen und fühlte dem Kochpiraten auf den Zahn. Hier nun die besten Spartipps vom Profi:

Niemand braucht **250 Gramm Fleisch** am Teller. Garnieren Sie stattdessen mit raffinierten Beilagen.

- Kochen Sie Weißweinreduktionen oder Ähnliches einmal im Jahr ein. 200 Liter auf einmal sind kein Problem. Das spart Energie und Arbeitszeit – ohne Qualitäts-einbußen.

- Machen Sie Geld aus Ihren Abfällen: Egal ob Zwiebelschalen, Karottenreste, Kräuterstiele oder Knochen von Geflügel. Werfen Sie alles in einen Topf und lassen Sie es den ganzen Tag vor sich hinköcheln. Am Abend haben Sie dann einen wunderbaren, glasklaren Fond, der erstklassig schmeckt und mit dem sich exzellente Suppenansätze machen lassen.

- Kocht man die Rindersuppe samt Tafelspitz auf dem Herd, hat man automatisch einen Gewichtsverlust. Stecken Sie die Suppe samt Fleisch über Nacht in den Ofen. Das Resultat: geringerer Gewichtsverlust und eine Energieersparnis durch den Nachtstrom.

- Schneiden Sie in die Rindssuppe auch gleich Gemüse hinein. Später nehmen Sie es heraus, zuckern es ein wenig und Sie haben einen wunderbaren Gemüsesalat.

- Kontrollieren Sie Ihre Händlerliste und versuchen Sie, Ihre Produkte von so wenig Händlern wie möglich zu beziehen. Damit sparen Sie bei Ihren Einkäufen.

- Verkleinern Sie Ihre Speisekarte. 12 bis 15 Gerichte reichen vollkommen aus.

- Niemand braucht 250 Gramm Fleisch auf dem Teller. Richten Sie einfach raffinierte Beilagen dazu an, so sparen Sie bis zu einem Drittel an Fleischkosten.

- Gehen Sie weg von extravaganten Produkten. Saisonale Küche liegt erstens im Trend und ist auch günstiger.

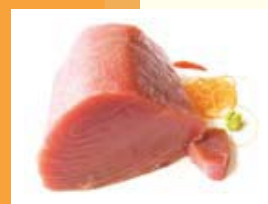
- Wenden Sie schonende Garmethoden an. Das Fleisch ist schon tot, viele denken, dass sie es ein zweites Mal umbringen müssen. Ein Schweinerückensteak kann man bei 68 Grad im Ofen fertig gewürzt 1,5 Stunden vorgaren. Das Fleisch zieht sich dann nicht zusammen. Sie haben also mehr davon. Wird es dann bestellt, einfach auf dem Grill oder in der Pfanne 15 Minuten nachbraten und man schafft mehr Portionen zur gleichen Qualität.

- Arbeiten Sie bei der Speisekarte mit optischen Täuschungen. Wenn Sie wenig Gerichte auf Ihrer Karte haben, dann fügen Sie noch ein großes und ein kleines Menü hinzu, das aus denselben Produkten besteht, die Sie ohnehin auf der Karte haben. Verändern Sie die Schriftgrößen, damit alles etwas umfangreicher wirkt. ▶

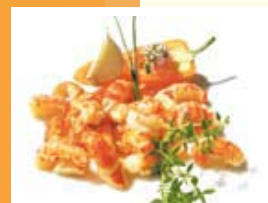


Frischfisch hat einen Namen:

Eisvogel[®]
Der Fisch



... wo die
Netze
täglich
ausgeworfen
werden!



Eisvogel – der Fisch
A-4591 Molln/Oberösterreich
Tel.: +43/7584/3090-0

www.eisvogel.eu

www.rollingpin.eu >> **Ausgabe 73**

Die besten Energiespartipps für die Küche



Quelle: ewz, Elektrizitätswerk der Stadt Zürich
www.ewz.ch

- Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter, damit Sie mehr verkaufen. Mein Tipp ist: Nehmen Sie Ihre Mitarbeiter ernst, zeigen Sie ihnen, dass sie Teil des Teams sind. Lassen Sie sie Ideen einbringen, mitreden und mitentscheiden. Zeigen Sie Anerkennung für besondere Leistungen nicht nur mit einem Dankeschön, sondern auch mit Barem.

- Richten Sie in Ihrem Lokal eine Boutique ein, in der Sie selbst gemachte Produkte verkaufen. Marmeladen, Gewürze, Soßen oder auch Weine mit persönlich gestalteten Etiketten. Die Gäste greifen bei diesen Dingen gerne zu. Da darf man durchaus ordentlich Geld dafür verlangen.

- Laden Sie in regelmäßigen Abständen zu Themenabenden ein, die vor allem den

Zweck haben, dass die Gäste Ihre Speisekammer leer machen. Laden Sie die Menschen ruhig direkt ein. Zum Beispiel: „Leute, es gibt bald eine neue Karte. Wir haben aber noch so viel Leckeres in unserer Küche, das wollen wir euch nicht vorenthalten. Und deshalb gibt es diese Woche ein besonders preiswertes Überraschungsmenü.“

- Setzen Sie auf Catering. Das ist ein gutes Geschäft, weil Sie die Aufträge vorab hereinbekommen und so direkt und zielgerichtet planen können.

- Werden Sie TV-Koch und treten Sie nur noch für Geld bei Veranstaltungen auf. Halt! Der Job ist ja schon vergeben!

Richten Sie in Ihrem Lokal eine **Boutique** ein, in der Sie **selbst gemachte Produkte** verkaufen.

- Bieten Sie Kochkurse an. Regelmäßig alle zwei Wochen zum Beispiel. So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie binden die Gäste an das Haus und Sie bauen sich mit diesen Kochkursen gleich ein zweites Standbein auf.

Wollen Sie mehr Tipps von Stefan Marquard? Der TV-Koch hält immer wieder Vorträge und durchleuchtet auch Ihren Betrieb! www.stefanmarquard.de ■



Sparen muss nicht weh tun

ROLLING PIN: Muss man zum Geizkragen werden, um als Gastwirt in Tagen wie diesen ein paar Euro zu sparen?

Stefan Marquard: Nein, überhaupt nicht. Man muss sich nur an ein paar kleine Regeln halten und alles andere funktioniert dann ganz von alleine.

RP: Und diese Regeln wären?

Stefan Marquard: Die technischen Geräte, die heute in den meisten Küchen verwendet werden, fressen natürlich alle eine Menge an Strom. Man sollte darauf bedacht sein, sie wirklich nur dann einzusetzen, wenn es auch effizient ist. Vieles kann man über Nacht machen und sich mit dem Nachtstrom somit Geld ersparen.

RP: Sie sind mit der Fernsehsendung „Die Kochprofis“ in vielen Küchen im ganzen Land unterwegs. Sind die deutschen Gastronomen sparsam?

Stefan Marquard: Sie wollen und müssen es sein. Niemand kann es sich mehr leisten, zu viel Geld auszugeben. Aber gerade im kleinen Bereich gibt es noch so viele Einsparungspotenziale. Man sollte sich schon genau überlegen, was man alles wieder- und weiterverwerten kann. Auch kommt es meistens günstiger, wenn man auf saisonale Produkte setzt, anstatt dem Gast irgendeinen exotischen Fisch vor die Nase zu setzen. Gerade in diesen Bereichen muss ein Umdenken stattfinden. Wenn man bedenkt, was allein die Transportkosten für diese Produkte ausmachen.

C+C Pfeiffer

Das Beste für die Gastronomie



Bald ist es soweit und die knusprigen und saftigen Martini Gansln stehen auf Österreichs Menükarten. Damit Sie auch auf die richtige Gans oder Ente setzen gibt es bei C+C Pfeiffer in der Zeit von **Mo, 27. Oktober bis Sa, 15. November** höchste Qualität mit Bestpreis Garantie. Wählen Sie aus einem reichhaltigen Sortiment und holen Sie sich in unseren Cookstudios Tipps & Tricks für Ihr Martini-Menü. Unsere Mitarbeiter freuen sich auf Sie!

*Bestpreisgarantie bei C+C Pfeiffer bedeutet: Sollten Sie das idente Produkt im Großhandel – gleiche Qualität, gleiche Menge, gleiche Herkunft, Schlachtung 2008 – im selben Aktionszeitraum nachweislich mit Rechnung oder Prospekt günstiger finden, erhalten Sie von uns die Differenz bar ausbezahlt! Gültig für ausgewählte Artikel.

**BEST
PREIS
GARANTIE***

Brunn am Gebirge • Graz/Seiersberg • Spielberg
Traun • Salzburg/Wals • Wels
NEU: Wien Nord – Gewerbepark Kagran, 1220 Wien
www.ccpfeiffer.at