

Freibeuter der Küche

Beim **Kochen** hört er Ska, **Punkrock** und Hardcore. **Stefan Marquard** zählt Russkaja, Suicidal Tendencies, Hatebreed, Slipknot, Die Ärzte und Die Toten Hosen zu seinen Favoriten. Statt weißer Kochmütze ziert ein Bandana seinen Kopf. Seine unkonventionelle Art hat dem **Chefkoch** mit **Michelin- und Gault-Millau-Auszeichnung** den Titel „Freibeuter der Küche“ eingebracht. Zehn Jahre war er als Koch in **Meersburg** tätig. Jetzt ist er mit seinen Kollegen Ralf Zacherl, Martin Baudrexel und Mario Kotaska in „Die Kochprofis – Einsatz am Herd“ unterwegs – und hat sein eigenes Eventcatering aufgebaut.



Typisch Stefan Marquard: Der Sternekoch sieht sich gerne als wilder Rocker der Küche.

FOTO: KN

Obwohl derzeit vielbeschäftigt als Fernseh- und Messekoch hat sich Stefan Marquard Zeit genommen, unserer Mitarbeiterin Christiane Wohlhauer ein Interview zu geben.

Wie steigert Punkrock die Kreativität in der Küche?

Marquard: Man muss sich einfach vorstellen, man hat lauter verschiedene Charaktere in der Küche. Und das eine, was alle zusammenbringt, ist die Musik. Was gibt es Schöneres, als wenn man während der Arbeit Musik hören kann – und das noch volle Pulle – besser geht nicht.

Die meisten Leute entscheiden sich entweder für die Toten Hosen oder die Ärzte. Sie mögen beide Bands, wie kommt's?

Marquard: Vielleicht, weil ich mit beiden befreundet bin.

Den Toten Hosen reicht eisgekühlter Bommerlunder und zwei belegte Brote. Und Ihnen?

Marquard: Nein, das reicht mir lange nicht. Zumindest brauche ich noch eine vernünftige Hausmacher Wurst und einen Senf dazu.

Was fasziniert Sie am Kochen?

Marquard: Dass immer wieder etwas Neues dabei herauskommt. Wenn man ein tolles Produkt in der Hand hat, und weiß: Daraus darf ich jetzt etwas machen. Schöner geht nicht. Egal ob das jetzt ein Gemüse ist oder ein Stück Fleisch oder Stück Fisch.

Wann geht Ihnen Kochen auf die Nerven?

Marquard: Nie.

Was bedeutet für Sie Kochen mit Stil?

Marquard: Respekt vor den Produkten zu haben. Und bei aller Kreativität – man kann noch so vorgebildet kombinieren – aber die Produkte müssen das bleiben dürfen, was sie sind. Außerdem umsichtiges Arbeiten, nicht ver-

schwenderisch mit Lebensmitteln umzugehen sondern wirklich das letzte rausholen. Also alles verarbeiten: Tiere von Kopf bis Schwanz oder von Kopf bis Fuß. Aber dass man auch aus den einfachen Teilen tolle Sachen macht. Das Ganzheitliche macht das Kochen aus.

Wie sieht für Sie Essen mit Stil aus?

Marquard: Die Atmosphäre muss stimmen. Essen macht nie allein Spaß, man braucht wirklich Partner oder Freunde, die das mit einem genießen.

Kochen oder bekochen lassen.

Was ist Ihnen lieber?

Marquard: Das ist beides toll.

Viele Leute sagen: Zum Kochen habe ich keine Zeit. Lassen Sie diese Ausrede gelten?

Marquard: Das ist wie mit allem: Wenn ich mir keine Zeit nehme, dann habe ich sie nie. Aber wer Familie hat, der kann sich ruhig am Tag eine Stunde Zeit nehmen, um miteinander zu reden, zu kochen und gemeinsam zu essen.

Sie treten am kommenden Wochenende bei der Messe „eat'n Style“ auf. Was erwarten Sie sich davon?

Marquard: Ich freu mich, dass ich da mitmachen kann. Ich finde es Wahnsinn, dass man mittlerweile mit Kochen viele Leute begeistern kann. Kochen hat auf jeden Fall auch was mit Entertainment zu tun.

Sie treten als Fernsehkoch auf, betreiben Ihr eigenes Eventcatering. Welche Ziele haben Sie?

Marquard: Ich möchte mehr Zeit haben. Ich möchte es mir leisten können, mich der gesunden Ernährung für Kinder zu verschreiben. Mich dafür einzusetzen, dass es ein Schulfach gibt, „Gesunde Ernährung und Bewegung“. Das ist etwas, das wirklich alle angeht.

Jamie Oliver hat so etwas in Großbritannien versucht – und ist dabei bei manchen Eltern auf Granit gestoßen. Sind Kinder empfänglicher für solche Ideen?

Marquard: Kinder sind für alles empfänglich, wenn man sie mitmachen lässt. Und wenn man es vernünftig rüberbringt. Ich mache den Eltern keinen Vorwurf, weil teilweise zu wenig Aufklärung da ist.

Was war Ihre Lieblingspeise als Kind?

Marquard: Ich glaube Leberwurstbrot mit Schnittlauch.

Und welche Sachen können Sie bis heute nicht leiden?

Marquard: Was gar nicht geht sind Kaviar, Austern und Sardellen.

INFO Die Messe „eat'n Style“ findet von 24. bis 26. Oktober in der Münchner Olympiahalle statt. Neben Kochtheater mit Stefan Marquard, Johann Lafer, Sarah Wiener und Alexander Herrmann, werden auch Kochkurse und Seminare angeboten. Infos im Internet unter www.eatnstyle.de. Karten für die Messe und die Kochshows gibt's unter Tel.: 0180/54 818181.

→ STECKBRIEF

Name: Stefan Marquard

Geburtsdatum: 20. Juni 1964

Geburtsort: Schweinfurt

Sternzeichen: Zwillinge

Wohnort: Kirchheim bei München

Familienstand: verheiratet, zwei Söhne

Werdegang: Metzger- und Kochlehre, von 1991 bis 2000 im Restaurant „Drei Stuben“ in Meersburg, zurzeit selbstständig.

Hobbys: Musik und Angeln

Ziel: Viel mehr Zeit für meine Familie und meine sozialen Projekte zu haben.



Die Kochprofis: Mit Ralf Zacherl (re.), Mario Kotaska (li.) und Martin Baudrexel (2. v. links) dreht Stefan Marquard die Kochshow „Einsatz am Herd“.

FOTO: DPA

→ Fragebogen

Stefan Marquard

Was bedeutet für Sie Glück?

Die Zeit mit der Familie.

Ihre größte Schwäche?

Ich sage viel zu schnell „ja“.

In wessen Rolle würden Sie gerne schlüpfen?

In keine andere.

In welcher Zeit hätten Sie gerne gelebt?

In keiner anderen.

Die größte historische Leistung?

Keine Ahnung.

Ihr Held in der Gegenwart?

Ganz viele. Jeder, der sich einsetzt, um Unterdrückung, Not und Elend zu mindern, ist ein Held der Gegenwart.

Und die Helden des Alltags?

Leute, die Gesicht zeigen.

Was verabscheuen Sie am meisten?

Neid und Missgunst.

Sie gewinnen eine Million – was nun?

Wahrscheinlich würde ich sie so verteilen, dass für mich nichts mehr übrig bleibt.