



Kiosk



Zurück

HEFT 06/21

SEITE: 70



Lesezeichen

Was kochst du,



**ALEXANDER
KUMPTNER?**



Seitenübersicht



Suche



Lesezeichen



Bildergalerie



BÄRBEL SCHÄFER BRINGT MÄNNER ZUM REDEN



Wir machen hier mal eine Wette auf: Kandidat*innen in Kochshows wie der „Küchenschlacht“ oder „The Taste“ hoffen sicher, sie kommen ins Team Alex. Denn für Stress und Motzerei ist der Wiener Sternekoch Alexander Kumptner viel zu freundlich. Nachschlag davon, bitte!

D

Die Sehnsucht nach Normalität ist bei allen groß. Aber an wenigen Orten wird dringender ein Lichtstreif am Horizont herbeigeseht als in der Gastroszene. Während Alexander Kumptner Laienköch*innen mit Geduld und Humor durch die ZDF-Küchenschlacht coacht, fällt dem Spitzenkoch die Geduld bei seinen Betrieben vor Ort in Wien schwerer, auch wenn er den Mut hatte, im Corona-Sommer 2020 die Tagesbar „Everybody's Darling“ zu eröffnen. Ein Gespräch über schlaflose Nächte, Disziplin und Omas Bohnen.

Alex, gerade bringt es viele an die Grenze, täglich zu Hause kochen zu müssen, vor allem Familien. Verstehst du das als leidenschaftlicher Koch?

Ich habe den größten Respekt vor allen Eltern, die vor dieser Herausforderung stehen. Kinder sind gnadenlos ehrlich, und beim Kochen für sie musst du tolerant sein, was mir als Sternekoch nicht immer so leichtfällt. Oft hilft es schon, darüber zu reden: Was essen wir morgen?

Aber genau dieser Satz lässt viele Eltern die Wände hochgehen!

Da kann ich nur raten: Macht euch geil aufs Kochen! Seht nicht nur das Negative, experimentiert. Wagt etwas am Herd, brecht aus der Routine aus. So perfektionistisch ich im Restaurant auch koche – zu Hause habe ich auch nicht alle Geräte da. Meine Freundin ist Vegetarierin, sie mag neue Food-Trends, wir haben Spaß beim Kochen.

Sollte Kochen ein Schulfach sein?

Das wäre das Schönste für mich! Es ist doch erbärmlich, dass Kinder nichts über Ernährung und die Herkunft von unserem Essen wissen. In den Schulkantinen gibt es oft Fritteusen-Essen von A bis Z – so viele Menschen, auch sehr erfolgreiche, sind als Erwachsene leider völlig unbedarft, wenn es darum geht, sich gesund zu ernähren. Dabei ist es gar nicht so schwer, die Ernährungsfallen zu vermeiden. Alles, was zu extrem ist, ist mies. Das gilt für Politik und für die Ernährung auch. Nur low-carb? Das ist schlecht, außer du bist Schauspieler und musst in drei Wochen fit sein für den Dreh. Aber Ausgewogenheit geht anders. Unser Körper braucht Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate.

Folgst du selbst Food-Trends?

Ich nehme sie schon wahr. Warum essen wir gerade Tonnen von Avocados, Chia, Quinoa und Bowls? Reden wir darüber. Dann macht sich eine vom Kochen ge-

nervte Family vielleicht mal eine Bowl aus den Sachen, die am Abend noch in ihrem Kühlschrank sind. Reden über Essen weckt den Spaß am Kochen. Aber ich folge nicht der Werbeindustrie, wenn sie mir eintrichtert, das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag – nur weil die Frühstückpalette der Firmen mit all ihren verzuckerten Müslis, Joghurts etc. aus den Regalen muss. Dazu gehört für mich übrigens auch, dass ein Kilo Hack nicht nur wenige Cent kosten kann. Wir brauchen mehr Wertschätzung für unsere Lebensmittel.

Hast du auch schon Zoom-Dinner mit Freund*innen gemacht?

Zoom nutze ich nur beruflich. Aber ich bin kommunikativ, sodass ich auch jetzt definitiv nicht zu vereinsamen drohe. Wenn es mir schlecht geht, rufe ich einen Freund an und labere den zu, oder ich schnappe mir meine Hündin Phoebe und laufe durch die Innenstadt.

Essen ist nicht nur kommunikativ, sondern auch voller Erinnerungen.

Es gibt den Memory-Effekt der Gerüche, die dich an dein Zuhause, an deine Kindheit erinnern. Das schönste Kompliment, das ein Koch bekommen kann, ist für mich übrigens: Das schmeckt wie bei meiner Oma!

Welchen Geschmack verbindest du mit deiner Oma?

Ich verbinde mit ihr vor allem ein Geräusch: das Aufbrechen von breiten ►



SCHNAPPSCHUSS



Ob Alexander Kumptner hier den ersten von fünf Gängen aufzählt, oder ob sein Daumen für Bärbels Hut nach oben geht – wer weiß? Nur das Zeichen für 1a-Beleuchtung beim Video-call kann's nicht gewesen sein

Bohnen. Wo auch immer auf der Welt ich diese Bohnen esse oder koche, stehe ich sofort wieder im Garten meiner Oma und breche die knackigen Bohnen auf. Ich liebe ihre Bohnensuppe und ihren Johannisbeerkuchen mit der Eischneehaube. Wenn ich an diese Gerüche von Omas Küche denke, bin ich sofort Jahre jünger.

Hast du schon als Kind am Herd gestanden?

Nach der Schule habe ich gern gekocht. Kochen war mein Ventil für überschüssige Energie. Mein Interessen-Pegel ist extrem: Entweder interessiert mich etwas gar nicht oder ich bin ein Fanatiker. Nicht sehr ausgewogen, leider! Aber heute habe ich mich damit abgefunden, dass es so ist. In der Schule war ich ein schlimmes Kind, die Lehrer haben sich an mir die Zähne ausgebissen.

Spürst du auch heute noch das „Runterkommen“, wenn du kochst?

Das brauche ich gerade gar nicht so. Ich bin sehr neugierig. Was mir im Moment besonders fehlt, ist das Reisen, denn das weckt meine Kreativität. Mir fehlt diese Inspirationsquelle. Ich liebe es, irgendwo an einer Straßenecke zu stehen, in etwas Neues reinzubeißen und das dann später in meine Rezepte einzubauen.

Du giltst als bodenständig. Bist du das wirklich? So als Sternekoch?

Darüber habe ich nie nachgedacht. Als ich prominent wurde, war es für mich anfangs unbegreiflich, dass jemand ein Autogramm von mir wollte. Es schmeichelt, aber ich bin nicht anfällig dafür, abzuheben. Ich packe an, bin ein Teamplayer. Ich spiele nie die Prinzessin am Set, bin aber deshalb auch schnell gereizt, wenn jemand anderes diese Karte zieht.

Und auf deiner Speisekarte, was ist da bodenständig?

Also, mein fancy Beef Tatar in weißem Tomatensud mit Beilagenteller will niemand als Take-away. Ich versuche, mich in den Gast hineinzuversetzen, der auf der Straße eine Kleinigkeit isst. Da willst du in die Bratwurst reinbeißen, Soße muss aus deinen Mundwinkeln rinnen... Ich will mit einem Biss Emo-

tionen wecken. Die Leute stehen Schlange im „Everybody's Darling“ für unsere Leberkäs-Semmel mit Trüffel oder für unsere in Butter gebratenen Brioche Buns mit Crispy Chicken. Wenn die Leute happy sind, bin ich happy.

Du hast mitten in der Krise ein neues Lokal eröffnet ...

...ja, und mich direkt in den Covid-Kuhfladen gesetzt, denn die Ausfallzahlungen werden ja leider an den Umsätzen aus dem November 2019 bemessen. Aber die Wiener haben das abgefeiert, genau wie die Pop-up-Pizzeria „Pizza senza Danza“ im Club eines Freundes. So was hat Potenzial.

Wie geht es dir mit den Einbußen?

Ich wache nachts oft auf und kann nicht immer wieder einschlafen. Ich spüre die Verantwortung für das Team, denn es ist mein berufliches Rückgrat. Ohne meine Leute kann ich das alles nicht stemmen. Und denen geht's gerade nicht gut. Der Service lebt vom Trinkgeld, das fehlt den Familien seit Monaten. Ich kann das nicht für 50 bis 60 Leute herzaubern. Ihre Probleme nehme ich mit nach Hause. Ich versuche, direkt anzusprechen, ob und wie ich helfen kann, wenn es drückt. Es sind schwierige Zeiten, wir halten zusammen und geben nicht auf.

Anstrengend!

Ja, ich wünsche mir, in der Nacht wieder gut zu schlafen, nicht an jedes Tausendstel zu denken. Schon verrückt, oft geht's damit los, dass ich mal zur Toilette muss und im Laufe der Stunden geht dann manchmal gefühlt die Welt unter. Dann versuche ich mir immer klarzumachen, dass viele Dinge gerade super für mich laufen. Aber ich bin eh ein rastloser Typ und nie zufriedenzustellen. Die Schönheit von Ereignissen sehe ich oft erst, wenn sie vorbei sind.

Mensch Alex, woher kommt das?

Ja, ich weiß, mit meinem Ehrgeiz und der irren Disziplin bin ich schon etwas verbissen. Ich merke das oft nur, weil mein Umfeld sagt: „Das ist doch schon perfekt, Alex.“ Dann frage ich mich aber, ob die alle normal sind. Ich bin eigentlich fast nie zufrieden mit dem, was ich mache. Wenn du simple Dinge gut machen willst, dann sind sie nicht mehr simpel.

„Ernährungsfallen zu vermeiden, ist gar nicht schwer. Alles, was zu extrem ist, ist mies“

Heißt das, Genuss ist ohne Disziplin nicht zu haben?

In der Küche gibt es tausend Handgriffe, alle müssen sitzen. Das ist die Disziplin des Jobs. Und wenn beim TV die Quote nicht gut ist, dann mache ich es an mir fest, denke, ich habe versagt. Ist die Quote gut, relativiere ich meinen Erfolg. Ich jage immer das nächste Ziel, wie ein Hochleistungssportler.

FOTO PRIVAT



Und würdest du diese Disziplin gern manchmal abschütteln?

Also, in der Küche ist Disziplin alles, da spreche ich als Koch. Und ehrlich gesagt, finde ich, sie schadet im wahren Leben auch nicht, genauso wenig wie Zielstrebigkeit. Setze dir kleine Ziele. Was willst du wirklich erreichen? Fokussierst du dein Ziel, dann kannst du auch durchziehen. Dann stehst du auf und gehst deinen Weg.

Du hast ja vorhin gesagt, du warst als Schüler nicht gerade ein Lehrertraum. Wann hat sich diese Zielstrebigkeit bei dir entwickelt?

Das hängt bei mir total daran, ob mich etwas packt oder nicht. Aber auch ich habe als Azubi mit tränenden Augen vor meinem Chef gestanden und nach zwölf Stunden Arbeit gedacht, ich halte es nicht mehr aus. Trotzdem muss ich sagen, mir hat die Härte gutgetan. Aber den Biss für diese Disziplin hast du nur, wenn du wirklich etwas willst. Wenn du Koch oder Köchin werden willst, wird der Anfang nie leicht sein.

Ist Kochen sexy?

Hmm, das ist problematisch. Was ist sexy? Kochen wird heute sehr einfach gemacht. Jamie Oliver war da ein genialer Vorreiter. Er hat vermittelt: Das, was ich kann, kannst du auch. Aus super

Produkten und in einer überpreuerten Küche was zu machen, ist nicht schwer. Aus wenig viel zu machen, das ist eine Kunst! Ich habe Jamie und Ottolenghi früher in meiner Sterneküchenzeit belächelt. Dabei ist ihr Ansatz genial. Appetitlich, einfach und preiswert zu kochen, es in den Alltag für alle zu übersetzen – das ist sexy.

Was ist dein Geheimnis, um die Kandidat*innen in den Koch-Shows zu motivieren und ihnen Ruhe zu vermitteln?

Wenn ein Laie in einer fremden Küche kocht, ist das eine Extremsituation. Wenn ich ihr oder ihm als Profi dann auch noch streng komme, drehen die sich im Kreis. Ich vermittele lieber das Gefühl, wir zwei schaffen das schon zusammen. Dann können sie das Optimum aus sich rausholen.

Wie wird man so resistent gegen Druck wie du?

Kochen ist Druck, die Zeit, die Qualität. Aber den größten Stress mache ich mir selbst. Ich bin schon nervös, bevor die Gäste kommen. Ich bereite mich auf alles akribisch vor, ob es 50 Reservierungen in einer halben Stunde sind oder meine Kandidat*innen. Ich überlasse nichts dem Zufall. *Mise en place* (Anm. d. Red.: Küchen-Code für „Alles an seinem Platz“) ist das halbe Leben!



1



2

DER SCHMECKT UNS

Am 3. Juni wird Alexander Kumpfner 38. Der gebürtige Wiener ist einer der Starköche Österreichs, für das Szene-Restaurant „Albertina Passage“ erkochte er 15 Gault-Millau-Punkte. Bei uns ist er vor allem durch „Die Küchenschlacht“ im ZDF bekannt (wieder ab 17. Mai), und als „The Taste“-Juror auf Sat 1.

- 1 Seit einem Jahr coacht er Hobby-Köch*innen bei „The Taste“ dazu, sich am Herd selbst zu vertrauen.
- 2 Für alle, die nicht vor die Kamera mögen und trotzdem mit ihm kochen wollen, gibt's seine Kochbücher, zuletzt „Meine Life-Fit-Balance“ (ZS Verlag)

FOTOS SAT1/DE, PR

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe – für erholsamen Schlaf*

Beruhigt und verbessert so den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel



Pflanzliches Arzneimittel
Wirkstoff: Lavendelöl

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke