

BETTINA RUST

# Das Essen meines Lebens



Küchengeschichten von

IRIS BERBEN SANDRA MAISCHBERGER  
FLAKE HENRY HÜBCHEN SEBASTIAN KOCH  
GUIDO MARIA KRETSCHMER ANKE ENGELKE  
HAYA MOLCHO BARBARA SCHÖNEBERGER  
OLLI SCHULZ DÜZEN TEKKAL

*Toast,  
Hawaii*

GRÄFE  
UND  
UNZER

EDITION

# Inhalt

<b>Iris Berben</b>	<b>5</b>
<b>Anke Engelke</b>	<b>23</b>
<b>Henry Hübchen</b>	<b>45</b>
<b>Flake</b>	<b>67</b>
<b>Sebastian Koch</b>	<b>89</b>
<b>Guido Maria Kretschmer</b>	<b>109</b>
<b>Sandra Maischberger</b>	<b>131</b>
<b>Haya Molcho</b>	<b>157</b>
<b>Barbara Schöneberger</b>	<b>175</b>
<b>Olli Schulz</b>	<b>203</b>
<b>Düzen Tekkal</b>	<b>221</b>

# Einleitung

Vor einiger Zeit hatte ich die Idee, mit prominenten Menschen über das Essen ihres Lebens zu sprechen und daraus ein Buch zu machen. Dieses Buch liegt jetzt vor Ihnen. Die Interviews wurden und werden als Podcast mit dem Namen »Toast Hawaii« ausgestrahlt, Woche für Woche kommen neue Episoden hinzu. Für »Das Essen meines Lebens« habe ich mich auf einige der ersten Gäste konzentriert. Sie alle nahmen mich mit in die Esszimmer und die Küchen ihrer Kindheit, erinnerten sich an Süßigkeiten und Pausenbrote oder die Back- und Kochkünste ihrer Omas. Mindestens ebenso wichtig ist jedoch die Gegenwart – der Lieblingsplatz in der Küche, die heimlichen Sünden, geheimnisvollen Eisfächer und überflüssigsten Anschaffungen. Mit elf Persönlichkeiten sprach ich über ihre Liebe zum Essen und, so vorhanden, ihre Freude am Kochen. Sie alle steuerten ein Essens-Selfie bei und schenkten mir eines der Rezepte, die ihnen am Herzen liegen. Sie werden sehen: Es macht *so* viel Spaß, über Essen zu sprechen. Wie oft wir während der Interviews lachten!

In diesem Buch steckt alles: Porträts, Biografien, Rezepte und sehr viel Vergnügen. Es darf chic auf Ihrem Coffee Table oder mit Teigspritzern versehen auf der Arbeitsplatte Ihrer Küche liegen, neben dem Bett auf Sie warten und/oder mit Liebe verschenkt werden. Beispielsweise dann, wenn Sie das nächste Mal zum Essen eingeladen werden.

Ich wünsche Ihnen sehr viel Spaß und Freude,

Bettina Rust



# Anke Engelke

**D**ie Schauspielerin, Moderatorin und Entertainerin Anke Engelke muss ich sicherlich nicht weiter vorstellen, oder? Vielleicht so viel: Sie ist Jahrgang 65, kam in Kanada zur Welt und arbeitete schon als Kind vor der Kamera, damals noch als Reporterin und auch schon als Moderatorin. Sie besitzt riesengroßes komödiantisches Talent, konnte sich aber auch längst in anderen Genres als Schauspielerin behaupten. Dass es Spaß machen würde, sich mit ihr über Essen zu unterhalten, war klar. Es gab allerdings auch Momente, in denen sie mich total überrascht hat. Ich will nicht zu viel vorwegnehmen, aber: Kinoessen, Würstbecher, Hollywood-Diät ...

... Das letzte Mal, dass wir uns gesehen haben, Bettina, liegt so lange zurück ... in Köln bei den International Emmys.

**Nein, in Berlin war's, auf der Berlinale, wir sind uns in diesem Hotelfoyer begegnet, und du hattest ungewöhnlich kurze Haare.**

Ah, du hast recht. 2020 – das war ja einfach noch eine ganz normale Berlinale, das kann man sich gar nicht mehr vorstellen.

**Du hast häufig und mit großem Erfolg die Auftakt- und Endveranstaltungen dieses Filmfestivals moderiert. Wenn du selbst ins Kino gehst, kaufst du vor Ort Eis und Popcorn oder bringst du dir was von zu Hause mit?**

Ich habe oft Äpfel dabei.

**Ach komm – nein!**

Ja, die sind laut, ich weiß. Aber es geht eigentlich.

**Du gehst mit Äpfeln ins Kino? Meinst du das ernst?**

Ich meine es ganz ernst, ja. Ist das falsch?

**Na ja. Also ich glaube, dass es in ganz Deutschland maximal zwei Menschen gibt, die das tun, die andere Person wäre dann vielleicht ein alter Apfelbauer.**

Das bin ich aber eventuell auch selber. [verstellt die Stimme] »*Der alte Apfelbauer ist wieder da mit seinen Äpfeln.*« »*Iesch dreh durch, iesch geh woanders hin, das ist so laut, wenn der da kommt.*« Ich setze noch einen drauf, Bananen nehme ich auch mit. Und soll ich dir was sagen? In beiden Fällen, sowohl beim Apfel als auch bei der Banane, gibt es das Müllproblem, das Entsorgungsproblem. Aber da hat Mutti natürlich auch ihre kleine Vorrichtung dabei. Ich bin ja Selbstversorger. Ich komme gerade von einem anderen Termin, und da brachte ich dem Gastgeber Kekse mit, die ich gestern Abend extra gebacken habe.



Vegane Chocolate Chip Cookies, die ich in Gläsern transportiere, um Müll zu vermeiden. Und so ist es im Kino auch. Wenn ich was von zu Hause mitbringe, dann Sorge ich für ein Gefäß, in das ich meinen Abfall füllen kann.

**Vorbildlich – aber was passiert mit dem Gehäuse?**

Ach, das ist ja ein interessantes Thema! Apfelkitsch sagen wir hier. Der Apfelkitsch. Und ihr sagt was? Gribtsch?

**»Gribtsch«? Ich sage immer »Gehäuse«.**

Weil du das Ganze isst? Ich esse das Gehäuse nicht, das muss ich mir mal angewöhnen. Wenn ich Müll vermeiden will, dann muss ich gefälligst alles bis auf diesen Blöbsch da oben essen, da hast du recht.

**Dann aber bitte auch die Bananenschalen.**

Die kann man essen, die sind ganz bekömmlich. Nein, man nimmt sie mit nach Hause und säubert damit die Blätter der Zimmerpflanze.

**Oder man schmeißt sie auf die Straße, wartet, bis jemand ausrutscht, und macht daraus einen 70er-Jahre-Bilderwitz.**

Wenn man die ehemalige Comedy Queen ist. Oder aber man wirft sie jemandem an den Kopf, der für das Falsche demonstriert.

**Also ich finde, dass wir die ersten fünf Minuten eigentlich schon durch recht relevante Themen galoppiert sind, oder?**

Und jetzt gehen wir essen. Komm.

**Hast du ein Lieblingsrestaurant in Köln?**

Ja, ich kann mit dem Fahrrad hinfahren. Das heißt, wenn ich Wein getrunken habe, komme ich langsam und vielleicht in Schlangenlinien, aber heil nach Hause. Das ist ein belgisch-französisches Lokal, und ich liebe den Mittagstisch, auch wenn es in erster Linie Fisch- und

Fleischgerichte gibt, was für mich als Veganerin natürlich nicht so richtig duftend ist. Aber ich bin ein großer Beilagenspezialist, und inzwischen hat sich die täglich wechselnde Karte insofern geöffnet, dass dir auch sofort zehn vegane Gerichte um die Ohren geschmissen werden. Auf einer großen Schiefertafel steht mit Kreide geschrieben – unleserlich, weil die Lady, die das schreibt, eine interessante belgische Handschrift hat –, also da steht, was es gibt. Und wenn die fünf Fische weg sind, werden die durchgestrichen. Desserts bestellst du bitte schon am Anfang, sie kommt und sagt: [ahmt Akzent nach] »Wir aben nich viel davon, da musst du direkt bestellen. Willst du aben das, bitte jetzt sagen, sonst ich muss doch streichen.« Ja, der Ton dort ist rau, aber da gehe ich gerne hin.

**Dein Essverhalten gleicht den Amplituden, den Ausschlägen, die wir von den Herzmonitoren vieler Krankenhausserien kennen. 20 Jahre lang warst du Vegetarierin, dann plötzlich so heiß auf Fleisch, dass man befürchten musste, du würdest es aus Tieren direkt herausbeißen. Inzwischen ernährst du dich vegan.**

Ich stelle mich ja ständig auch selbst infrage. Das ist ganz, ganz wichtig, wenn man sich der Öffentlichkeit zur Verfügung stellt. Wer auf diese Weise für Menschen arbeitet, der bekommt generell Feedback. Da muss man aufpassen. Wenn das Feedback negativ ist, bin ich dafür sehr empfänglich. Bei positivem Feedback trete ich allerdings immer auf die Bremse oder schalte direkt den Rückwärtsgang ein und denke: »I'm not worth it. Das kann ich alles jetzt nicht annehmen, ich bin doch schon so happy mit dem, was ich mache. Und wenn ihr das jetzt auch noch gut findet, o Gott, o Gott.« Ja, ich war recht früh Vegetarierin, das begann schon in der Schulzeit. Und dann kamen diese sieben Jahre der totalen Fleischliebe. Da holte ich alles nach, was ich offensichtlich versäumt hatte, das diktierte mir der Körper. Etwas in mir brauchte Fleisch, bis die Einsicht kam: »Nee, jetzt reicht's auch. Du kannst nicht jeden Drehtag mit einem Wurstbecher beginnen.«



Ich kam ans Set und sagte: »Zehn Würste, bitte. Klein gehäckselt, in einem Becher und diese schreckliche 1,30-Euro-Curry-Pampe drauf. Danke, tschüss.« Das war mein Frühstück. Bis die totale Kehrtwende kam. Während dieser sieben Jahre lachte ich alle aus, die es nicht gut fanden, die vernünftig waren und sagten: »Es ist nicht gesund, wie viel Fleisch du isst.« Jetzt bin ich vegan, und es fühlt sich richtig und gut an. Mein Essverhalten fühlte sich zum jeweiligen Zeitpunkt *immer* richtig und gut an. Und das finde ich eigentlich ganz schön, wenn der Körper auch ein Wörtchen mitzureden hat.

**Ich stimme dir absolut zu. Es wird nicht auf jede Art der Unverträglichkeit zutreffen, aber vermutlich machen sich manche Menschen viel zu sehr verrückt und sind in ihren Entscheidungen zu absolut. Sowohl beim Zusichnehmen als auch beim Weglassen ist es vielleicht sinnvoll, gewisse Dinge erst mal auf Zeit zu probieren.**

Ich mache dir jetzt ein Geständnis: Ich esse viel zu schnell. Wenn mir was schmeckt, dann schlinge ich. Daher ist es auch nicht schön, mit mir essen zu gehen oder mit mir an einem Tisch zu sitzen, was natürlich in der Familie ständig geschieht. Uiuui, esse ich schnell. Das kann nicht gesund sein. Isst du langsam oder schnell?

**Eine Freundin von mir isst gaaaanz langsam – was mich beeindruckt und nervt, weil es irre lange dauert, bis sie endlich aufgegessen hat. Ich schlinge nicht. Bei mir ist es so ein Mittelding. Aber wenn du es weißt, dass du zu schnell isst, könntest du es ja ändern.**

Ja, und es ist im Grunde auch total idiotisch, denn ich tue vor mir selbst so, als sei es eine Ausnahme. »Komm jetzt. Leute, das ist gerade so lecker. Heute kann ich nicht warten.« Wie bescheuert. Ich hängele mich von einer Ausnahme zur anderen, wenn es um das Esstempo geht.

# Veganer Auberginenauflauf

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 1 Std., Backzeit 40 Min.

Für die Tomatensoße:

10 reife Tomaten | 1 Stange Staudensellerie | 1 Möhre | ½ rote Paprika | 2 große Gemüsezwiebeln (ersatzweise 4 kleine) | 2 Knoblauchzehen | Olivenöl zum Braten | Salz | Pfeffer | 1 TL Agavendicksaft | 1 Schuss Apfelessig | 1 TL gehackter Majoran | 1 TL gehackter Oregano | 1 TL gehackter Rosmarin | 1 TL gehackter Thymian

Für die Béchamelsoße:

2 Zwiebeln | 500 ml kalter Sojadrink | 2 Lorbeerblätter | ½ TL frisch geriebene Muskatnuss | Salz | Pfeffer | 2 EL vegane Margarine | 4 EL Kichererbsenmehl | 2 EL vegane Reibekäse-Alternative

Für die Auberginen:

2 Auberginen | Mehl zum Panieren | 250 ml Sojadrink | 1 EL Kichererbsenmehl | Semmelbrösel zum Panieren | Olivenöl zum Braten

Außerdem:

Auflaufform (30 x 20 cm) | Olivenöl für die Form | 1 Bund Basilikum | 200 g vegane Reibekäse-Alternative

1. Für die Soße die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Selleriestange waschen, Möhre schälen. Paprikaschote waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt würfeln.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Gemüse zugeben und mit anbraten. Dann die Tomaten einrühren und bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis sie zerfallen. Dabei regelmäßig durchrühren. Die Soße mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Essig würzen. Die Kräuter einrühren und die Soße pürieren.

**3.** Für die Béchamelsonsoße die Zwiebeln schälen und vierteln. Sojadrink, Zwiebeln, Lorbeerblätter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Den aromatisierten Drink dann durch ein Sieb abgießen.

**4.** Die Margarine in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Das Kichererbsenmehl mit dem Schneebesen nach und nach einrühren und cremig anschwitzen. Den aromatisierten Drink unter Rühren zugießen. Den Reibekäse einrühren und die Béchamel nach Belieben mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Für die Auberginen die Früchte waschen, putzen und in je 6 Scheiben schneiden. Das Mehl in eine flache Schale geben. Sojadrink und Kichererbsenmehl in einer zweiten Schale verrühren. Die Semmelbrösel in eine dritte Schale geben. Die Auberginenscheiben nacheinander zuerst im Mehl, dann im Sojamix und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Auf einen Teller legen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten knusprig hellbraun anbraten.

**6.** Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Nacheinander Tomatensoße, Auberginen und Béchamelsonsoße in die Form schichten. Dabei etwas Basilikum dazwischen verteilen und die Béchamel mit etwas Reibekäse bestreuen. So fortfahren, bis Tomatensoße, Auberginen und Béchamel aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Béchamelsonsoße abschließen und dick mit dem restlichen Reibekäse bestreuen.

**7.** Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Zur Garprobe mit einem Holzstäbchen hineinstecken und den Auflauf eventuell noch 5–10 Min. weiterbacken. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.

**TIPP:** Basis dieses Traumgerichts ist eine frisch gekochte Tomatensoße. Wenn es hierzulande tolle Tomaten gibt, gleich eine größere Menge auf Vorrat kochen und portionsweise tiefkühlen. Die Soße kann als Basis für viele Gerichte verwendet werden.



## »Sag mir, was du isst, und ich sehe, wer du bist«

Erstaunlich, wie sehr sich diese eingängige Formel immer wieder bewahrheitet. Gleichzeitig bildet sie auch das Erfolgsrezept der Moderatorin und Journalistin Bettina Rust ab, die in ihrem Podcast »Toast Hawaii« hochkarätige Gäste empfängt. Prominente wie Anke Engelke, Olli Schulz oder Sandra Maischberger erzählen von sehr persönlichen kulinarischen Vorlieben und Abneigungen, von Wünschen, Träumen, Erinnerungen und den guten, alten Familiengeschichten. In ihrem Buch zeichnet Bettina Rust außergewöhnlich intime Porträts einzigartiger Persönlichkeiten, die wir über das Thema Essen ganz neu kennenlernen. Sie alle überlassen ihr neben sehr vielen lustigen Geschichten jeweils ein Lieblingsrezept.

»Wenn ich noch mal auf die Welt komme, bin ich irgendwo ein riesiger Kartoffelacker. Dann könnte ich endlich in mir selbst ruhen.« **Iris Berben**

»Hummus ist so verbindend, quer durch alle Religionen. Ich glaube, Hummus könnte Frieden schaffen.« **Guido Maria Kretschmer**

»Jedes Spiegelei wird bei mir automatisch zum Rührei, weil ich zu hektisch bin.« **Barbara Schöneberger**



WG 973 Gesellschaft  
ISBN 978-3-8338-8628-7

