

Eigentlich alles ganz
einfach

→ Daniela Di Maggio-Opdahl



Im Restaurant Kranz setzt eine junge Köchin auf frische Zutaten aus der Region und verarbeitet diese in Variationen traditioneller Gerichte. So entdecken ihre Gäste den Eigengeschmack vieler Gemüse erst wieder.



Ein fester Händedruck und ein schüchternes Lächeln im jungen Gesicht – Christiane Metzner, Köchin im Münchener Restaurant Kranz, ist erst 25 Jahre alt. Seit Anfang Januar 2008 schwingt sie in der Küche des reinen Bio-Lokals den Kochlöffel. „Bio“ ist jedoch nicht nur ihr Job, es gehört zu ihrem Leben einfach dazu.

Gleich im Anschluss an ihre Ausbildung (Abitur, Hotelfachlehre, Kochlehre) absolvierte die gebürtige Brandenburgerin ein freiwilliges Ökajahr auf einem Bauernhof vor den Toren Münchens. Begeistert erzählt sie von den Eindrücken und Erfahrungen, die sie dort sammeln konnte: „Man bekommt durch den Gemüseanbau, die Tierhaltung und schließlich den Verkauf im Hofladen einfach den gesamten Kreislauf mit.“ Beeindruckend fand sie die strikte Einstellung zur Mülltrennung. „Da wurde das kleinste Plastikteilchen in den Spezialbehälter geworfen. Natürlich wissen wir bei der

Mülltrennung nicht wirklich, ob hinterher ...“, aber statt den Satz zu beenden, geht ein Ruck durch ihren Oberkörper und sie sagt resolut: „Aber so darf man ja nicht denken!“

Nur Frisches und Regionales kommt in die Töpfe

Das Ökajahr machte ihr so viel Spaß, dass Christiane Metzner noch sechs Monate länger auf dem Biolandhof Kreppold blieb. Einen Monat später bekam sie die Anstellung als Köchin im Restaurant Kranz. Jetzt kann Christiane Metzner alles umsetzen, was sie in Bezug auf Nahrungsmittel auf dem Bauernhof gelernt hat. Ausschließlich biologisch geprüfte und frische Zutaten sowie Fleisch aus artgerechter Tierhaltung kommen in ihre Töpfe. Sie möchte ihren Gästen keine Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker servieren, sondern regionale und saisonale Produkte. Sie ist sich sicher, dass diese nicht nur besser schmecken, sondern auch reicher an Inhaltsstoffen sind. Zusammen mit der Restaurantinhaberin Petra Kranz und ihren zwei Kochkollegen Carlos und Thomas stellt Christiane Metzner die Menüs zusammen. Dann wird unter anderem bei Ökoring und dem Münchner Lieferanten Gessler bestellt. Im Winter beispielsweise Steckrüben und verschiedene Kohlsorten. Oft stammen Gemüse und Hühnereier sogar aus dem eigenen Anbau von Petra Kranz.

Bei der Zubereitung von Gemüse hält Christiane Metzner es so einfach wie

möglich. „Wir verwenden eigentlich nur Hausfrauengewürze, nichts Ausgefallenes: Salz, Pfeffer, Muskat und den Gemüsesud, der zuvor beim Garen entstanden ist. Schließlich soll Gemüse nach Gemüse schmecken.“

Dass sie mit ihrer Bio-Küche den Geschmack der Gäste treffen, dessen ist sich die junge Köchin sicher – der Andrang wächst stetig. Ein Grund dafür mag die täglich wechselnde **Mittagskarte** sein. Darauf landen vor allem Gerichte, die schnell zubereitet werden können, wie Risotto, Nudeln oder Hackbraten, „Hausfrauengerichte“, wie Christiane Metzner sie bescheiden nennt.

Am häufigsten muss die Köchin dennoch den Thunfisch zubereiten, der wie die anderen Fischprodukte **garantiert nicht** aus Züchtungen stammt.

Jeden ersten Samstag ist Frühstücksmusik

Die Zeit der **Zehn-Minuten-Mittagspause** mit **Wurstsemmel vom Kiosk** ist vorbei – bei den Gästen des Kranz sind ganz klar die **Geschäftsleute** in der Überzahl, **vorrangig zwischen 25 und 50 Jahre alt**. Es geht sogar so weit, dass das Restaurant immer häufiger geschlossene **Geschäftsveranstaltungen** bewirbt. Doch egal, wer die Kunden sind, für Christiane Metzner sind andere Aspekte wichtig: „Ich merke einfach, dass unsere Gäste auf Qualität achten, dass sie gerne Geld für gute Zutaten ausgeben und dass sie Ahnung vom Essen haben.“



Sie freut sich aber auch, dass sie immer mehr „Normalos“ an den Tischen entdeckt, wenn sie hin und wieder einen Blick in den Gastraum wirft.

So kommen sonntags beispielsweise auch mal Familien vorbei, wenn im Hinterhof Kasperltheatervorstellung ist. Besonders beliebt ist die „Frühstücksmusik“ an jedem ersten Samstag im Monat. Dann findet von 12 bis 18 Uhr eine Art Brunch statt und ein DJ macht Musik.

Seit einiger Zeit gibt es einen monatlichen Weingustationsabend mit reichlich Sommelierwissen: Toni Wallner erklärt, was biologischer Weinbau bedeutet, ob Naturkork besser ist als Schraubverschluss und welche Weine das Bio-Label tragen dürfen. Dazu gibt es ein passendes Sechsgänge-Menü.

Das alles hört sich nach viel Arbeit an. Doch gestresst wirkt die Brandenburgerin trotz 45-Stunden-Woche nicht: „Das liegt an dem Arbeitsklima hier, wir sind wirklich ein gutes Team, bei dem vieles sehr kulant gehandhabt wird und immer wieder Kompromisse geschlossen werden.“

Am Schluss gibt uns Christine Metzner noch einen Küchentipp mit auf den Weg:



© Filippo Gini

„Das Gemüse wird beim Dämpfen mit entsprechendem Einsatz am meisten geschont. Wer aber so ein Gerät nicht besitzt, der sollte das Gemüse so dünn oder klein wie möglich schneiden – natürlich erst kurz vor der Zubereitung, denn sonst ist der Vitaminverlust zu groß. Etwas Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hinzugeben und kurz anschwitzen, dann Brühe hinzufügen, bis das Gemüse halb bedeckt ist, anschließend leicht köcheln lassen. Wegen der Größe des

Gemüses sollte es nur wenige Minuten dauern, bis es gar ist.“ Wir probieren es morgen aus. ■

Restaurant Kranz

Hans-Sachs-Straße 12
80469 München

Tel.: (0 89) 21 66 82 50

E-Mail: mail@daskranz.de

Internet: www.daskranz.de

Öffnungszeiten: Mo. bis So. 11 bis 1 Uhr

Rezept für 1 Person:

Risotto mit Fenchel und Pflaumen

Zunächst Öl in einem möglichst breiten Topf heiß werden lassen. Die klein geschnittene Zwiebel darin anschwitzen, Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und Gewürze hinzugeben. Den Wein völlig einkochen lassen und dann nach und nach mit Brühe oder mit Wasser auffüllen. Immer so viel Wasser oder Brühe verwenden, dass der Reis knapp bedeckt ist. Wenn keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, wieder auffüllen, bis der Reis gar ist.

Den Fenchel in feine Streifen schneiden, die Feigen würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel darin anschwitzen, dann den Risottoreis dazugeben. Nochmals Flüssigkeit hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die klein geschnittenen Feigen und die Butter dazu, Hitze herunterschalten und alles ziehen lassen. Zum Schluss Parmesan unterrühren und servieren.



© Britta Jansen

Zutaten:

80–100 g Risottoreis

30 g Butter

1 kleine Zwiebel

300 ml Weißwein

0,5–1 l Brühe oder Wasser

1 Lorbeerblatt

Rosmarin und Thymian nach

Belieben

Pflanzenöl

1 Fenchelknolle

4–5 Trockenpflaumen

Parmesan nach Belieben