

IN FORM

"Lacht über Missgeschicke"

IN FORM sprach mit Julia Richter, die mit ihrem erfolgreichen Blog "German Abendbrot" und ihren tollen Rezepten begeistert.



Bild: Sabine Steffens

Mit Ihrem Blog German Abendbrot inspiriert Julia Richter ihre Leserinnen und Leser, gut für sich selbst, die Familie und Freunde zu kochen. Immer wieder zeigt sie mit ihren Rezepten, dass man auch mit wenig Zeit und ohne Schnick-Schnack gesunde, leckere und vielfältige Gerichte auf den Teller bringen kann. Gerade in Corona-Zeiten ein Segen.

IN FORM: Frau Richter, wie haben sich Ihre Koch- und Essgewohnheiten in den letzten Wochen und Monaten verändert? Haben Sie zum Beispiel anders eingekauft, als das wegen Corona ja etwas aufwendiger wurde?

Julia Richter: Normalerweise kochen wir zu Hause sehr spontan: Worauf haben wir Lust? Was ist noch da und muss weg? Aber seit Ausbruch der Pandemie haben wir unser Einkaufsverhalten stark verändert und deshalb erstmals auch einen Wochenplan aufgestellt, was wir wann zubereiten und essen wollen. Die Idee dahinter war, möglichst selten raus und in Geschäfte gehen zu müssen. Wir haben mehr auf Vorrat gekauft. Den Gang auf den Wochenmarkt habe ich mir aber nicht nehmen lassen. Nun halt recht früh am Morgen, mit

Maske und Abstand.

Durch Ihren erfolgreichen Food-Blog German Abendbrot sind Sie unter anderem dafür bekannt, einfache und schnelle Rezepte zu entwerfen, die dabei aber immer Niveau haben. Was ist der Schlüssel dafür, dass ein Gericht schnell zu kochen ist und trotzdem besonders schmeckt?

Julia Richter: Beim Kochen mit wenig Zeit hilft es wahnsinnig, sich vorher zu überlegen, welche Zutaten man benötigt und diese vorzubereiten und griffbereit zu haben. Wenn wir beispielsweise Wok-Gerichte kochen, stehen alle nötigen Saucen und Gewürze direkt am Herd, das Gemüse ist bereits kleingeschnitten und der Reis gekocht. Wer damit erst anfängt, wenn das Öl im Wok schon qualmt, kommt in Stress. Gleiches gilt für einfache Nudelgerichte: Die Sauce wartet immer auf die Pasta, nie umgekehrt! Und tatsächlich sind einfache Gerichte auch oft die besten: Eine Kartoffelsuppe lässt sich prima vorbereiten, einfrieren und mit ein paar Toppings toll variieren. Das gelingt sogar Teenagern oder unerfahrenen Köchinnen und Köchen.

Für viele Berufstätige ist es nicht leicht, sich bewusst und ausgewogen zu ernähren. Was würden Sie jemandem raten, der von Meeting zu Meeting rennt und dabei trotzdem nicht nur Junk-Food zu sich nehmen will?

Julia Richter: Ich rate dazu, sich auch in stressigen Zeiten zwanzig oder dreißig Minuten zu gönnen, um in Ruhe zu essen. Statt Fast Food von der Tanke oder dem Burgerladen lieber Reste vom Abendessen noch mal warm machen oder sich gesunde Alternativen wie ein Couscous-Salat, belegte Sandwiches und ein paar Obst- und Gemüsesticks mitnehmen. Die Hauptmahlzeit ist dann bei uns abends immer selbstgekocht. Wer aber mittags mit den Kindern isst und abends nur noch eine Stulle schmiert – auch gut! Hauptsache, man nimmt sich ein paar Minuten, um in Ruhe und bewusst zu essen. In meinem Blog gebe ich sehr oft auch Tipps, wie man Reste verwerten oder am nächsten Tag noch mal genießen kann. Wir kochen deshalb immer abends etwas mehr, um dann entspannt am nächsten Tag noch was für die Lunch-Box übrig zu haben. Und in der Kategorie "Friday Night Dinner Date" gibt es bereits rund 150 Rezepte, die in unter 30 min fertig sind und wenige Zutaten benötigen. Da ist für jeden was dabei!

Wie sieht Ihr kulinarischer Tag aus, wenn Sie wenig Zeit haben. Was gibt es morgens, mittags und abends?

Julia Richter: Als Freiberuflerin habe ich natürlich mehr Flexibilität als die meisten. Aber auch in meiner Zeit als Angestellte habe ich mir immer morgens die Zeit für ein belegtes Brot mit Frischkäse, Gemüse oder etwas Müsli genommen. Ernsthaft: Das dauert keine zehn Minuten und gibt mir einfach Ruhe und Kraft für den Tag! Kaffee ist dabei mega wichtig! Wenn ich hungrig bin, werde ich immer grantig. Also ist auch mittags eine Kleinigkeit nötig. Ich brauche auch einfach geistig eine Pause, um wieder kreativ und ausgeruht zu sein. Hier reichen mir ein paar Reste vom Vortag, ein schneller Salat oder ein Sandwich. Aber ich esse NIE am Schreibtisch. Selbst im größten Stress nicht. Denn wer nur nebenbei schnell was reinschiebt,

hat gleich wieder Hunger. Die 15 Minuten sollte man sich nehmen – dem eigenen Körper zuliebe.

Nehmen wir an, ich will mit der ganzen Familie zusammen kochen. Haben Sie da Tipps? Was steigert den Spaß, was macht nur Arbeit und Stress?

Julia Richter: Übernehmt Euch nicht! Das ist immer mein Rat an Freunde, die auch gerne häufiger kochen möchten aber schnell frustriert sind, weil das Kochen nicht so gelingt wie in der TV-Show bekannter Köche. Aber denen wird auch eingekauft, vorgeschnippelt und dann sieht ja auch keiner, was schief geht. Am besten startet man mit einfachen Gerichten, die nicht zu viele Zutaten benötigen. Wer erstmal den halben Asia-Shop leerkaufen muss, um dann zu merken, dass ihm das Kochen am Wok keinen Spaß macht, ist genervt. Also: einfache Gerichte auswählen, Zutaten gemeinsam vorbereiten und für verschiedene Geschmäcker in der Familie möglichst so kochen, dass man was weglassen oder zugeben kann.

Wenn jemand gerade erst anfängt, mehr und anspruchsvoller selbst zu kochen, was sollte sie oder er Ihre Meinung nach zuerst beachten, was ist das Allerallerwichtigste?

Julia Richter: Den Spaß nicht zu verlieren! Niemand wird seine Gewohnheiten ändern oder neue Fähigkeiten erlernen, wenn er oder sie nicht Freude daran hat. Also lacht auch mal über Missgeschicke und verzweifelt nicht, wenn etwas nicht gelingt. Wir haben neulich den Rauchmelder ausgelöst, weil ein Steak zu scharf angebraten war. Und ich versalze regelmäßig das Salatdressing. Was solls? Dann sage ich meinem Mann halt, dass ich immer noch verliebt in ihn bin. Den Spaß behält man auch, wenn man sich nicht zu viel auf einmal vornimmt. Du willst endlich mal Sous-vide garen? Dann probiere es aus. Aber versuch nicht nebenher noch das neue Dessert und die anspruchsvolle Vorspeise. Ach, und noch was: teure Küchengeräte machen keine bessere Köchin aus Dir. Meine Großmutter besaß keine sündhaft teure Küchenmaschine mit Knethaken oder Dampffunktionen im Backofen. Und trotzdem oder gerade deshalb waren ihre Kuchen die allerbesten.

LINKS

Hier geht es zu Julia Richters Food Blog **German Abendbrot**

<https://www.in-form.de/in-form/botschafter/interview-julia-richter/>