

KEVIN GEDIKE

# GENIALE KOMBINATIONEN



Gewinner des  
NEXT CHEF  
AWARD  
2019

ZUTATEN KREATIV KOMBINIEREN  
UND MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN!

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Dr. Maria Haumaier

Lektorat: Christina Geiger, schönseitig, München

Korrektur: Ulrike Wagner, Plan W

Covergestaltung: independent Medien-Design, München;  
Horst Moser

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-7929-6

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Illustrationen: Marion Feldmann

Fotos: Julia Hoersch, Hamburg

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7929 09\_2021\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)



# LIEBER KEVIN,

zunächst erst einmal herzlichen Glückwunsch zum Gewinn des Next Chef Awards von 2019 und zu diesem wunderbaren Kochbuch!



*Und der 1. Platz geht an ...*

»FÜR GEKONNTES FOOD PAIRING BRAUCHT ES NEUGIER, EXPERIMENTIERFREUDE UND KREATIVITÄT.«

Wie bei so vielen herausragenden Köchen unserer Zunft liegen die Wurzeln oft schon in der Kindheit, so auch bei Dir. Früh hast Du Dich bereits am heimischen Herd selbst ausprobiert und dabei die Rezepte Deiner Oma zurate gezogen und Deinem Vater beim Zerlegen eines ganzen Schweins geholfen. Hier haben wir gleich eine Gemeinsamkeit gefunden, da mich meine Kindheit auf dem

Bauernhof und das Kochen meiner Mutter ebenso sehr beeinflusst haben. Du hast Dich von deiner Familie inspirieren lassen, vieles ausprobiert und die Leidenschaft zum Kochen in Dir wachsen lassen. Bei der Berufswahl musstest Du dann nicht lange überlegen und hast eine Kochlehre begonnen, bei der Dein erster Ausbilder Simon Stirnal Dich lehrte, mit Herzblut an die Sache heranzugehen.

Herzblut, Mut und die Gabe, die verschiedensten Elemente und Aromen zu kombinieren, prägen Deinen Stil. Mit unglaublicher Sicherheit wagst Du Dich an Kombinationen, bei denen man auf den ersten Blick denken muss, dass das geschmacklich niemals zusammenpasst. Aber genau darin liegt für Dich der Reiz – Food Pairing ist Deine absolute Leidenschaft. Weil Dich die Neugier und Dein Können zu immer wieder neuen Kreationen treibt, wird man von Deiner Küche in Zukunft noch viel hören und schmecken. Darauf freue ich mich wirklich sehr und wünsche Dir auf diesem Weg weiterhin viel Erfolg!

Herzlichst,  
Dein Johann Lafer

# PORTRÄT KEVIN GEDIKE





# DIE SPANNENDSTE HERAUSFORDERUNG IST GEKONNTES FOOD PAIRING



*Zum Glück gibt es auch noch Küchenhilfen ...*

## **NEXT CHEF KEVIN GEDIKE IM KULINARISCHEN INTERVIEW**

### ***Was ist das Geniale an Food Pairing?***

Jedes Lebensmittel hat ganz spezifische Merkmale bezüglich Duft, Geschmack, Konsistenz und Farbe. Die Herausforderung ist, Produkte so zu kombinieren, dass sich

ihre Eigenschaften ergänzen, weil sie sehr unterschiedlich, zum Teil sogar gegensätzlich sind, etwa das erdige, etwas dumpfe Aroma der Roten Bete und das säurebetonte, fruchtige Aroma der Kirsche. Dazu kommen unterschiedliche Texturen, aber sehr ähnliche Farben, was durch eine weitere andersfarbige Zutat ausgeglichen werden kann. Das herauszufinden und dann großartige Erlebnisse für Augen und Gaumen zu erhalten, ist einfach genial.

***Macht nicht jeder, der kocht, Food Pairing?***

Im Prinzip ja. Mehr oder weniger geht so jeder Koch vor, auch der Hobbykoch zu Hause. Das ist schließlich der Reiz an gutem Essen. Aber ich habe äußerst großen Spaß daran, die verschiedensten Lebensmittel-Kombinationen auszuprobieren. Spannend sind für mich besonders Zusammenstellungen, die auf den ersten Blick unmöglich erscheinen, wie etwa Blumenkohl und weiße Schokolade. Natürlich geht da immer wieder einmal etwas daneben. Aber auch solch eine Erfahrung bringt einen weiter.

***Was ist das Besondere bei Ihrer Art zu kochen?***

Ich koche sehr vielfältig, probiere viele Aromenspiele aus, das heißt, ich bringe die Gegensätze zusammen und balanciere sie aus. Klassische Gerichte interpretiere ich auch sehr gern neu, beispielsweise Rote Grütze: Ich stelle aus den säurebetonten Beeren und Agar-Agar ein stichfestes Gelee her und kombiniere dieses mit verschiedenen Toppings wie Cremes (süß und cremig) oder Biskuit (süß und fluffig).

***Was wäre Ihr Wunsch, wenn Sie einmal bekocht werden würden?***

Klasse wäre ein asiatisches Gericht, denn die ganze Welt der Asienküche und ihre »Geheimnisse« faszinieren mich. Und es gibt da jede Menge zu entdecken, etwa einige für uns nicht alltägliche Zutaten und vor allem die Kräuter und Gewürze. Wenn dann noch ein in der Asia-Alltagsküche versierter »Einheimischer« kochen würde, wäre das Glück wahrhaft perfekt, weil ich da sicher viel Interessantes lernen

könnte, auch im Hinblick auf die Verwendung der Zutaten und die Zubereitungsmethoden.



*Das Ablöschen gehört mit zum Profihandwerk.*

***Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Tag in der Profiküche?***

Ja, auf jeden Fall. Das war ein Sprung ins eiskalte Wasser, denn ich musste am ersten Tag meiner Kochlehre aus dem Stand Carpaccio vorbereiten. Leider wusste ich damals weder, was ein Carpaccio ist, noch konnte ich es zubereiten. Aber ich bekam tatkräftige Unterstützung von meinen Kollegen und nach drei Wochen war ich voll im Küchenbetrieb drin.

***Wie kamen Sie auf die Idee, Koch zu werden?***

Da sich meine Eltern getrennt hatten, lebte ich überwiegend bei meinem Vater, der sehr viel gearbeitet hat. Da blieb für

ihn nur wenig Zeit zum Kochen. So habe ich relativ früh begonnen, für mich selbst zu kochen – und zwar aus Omas Kochbuch. Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass mir das Kochen richtig Spaß macht. Inspiriert haben mich meine Eltern und meine Oma aus Bremen; ihr Grünkohl mit Pinkel war einfach köstlich. Mein Vater hat manchmal ein halbes Schwein gekauft, es selbst zerlegt, wie er es bei sich zu Hause gelernt hatte, und dann die verschiedenen Teilstücke zubereitet. Hier habe ich alleine durchs Zuschauen sehr viel mitbekommen. Später habe ich dies und das selbst ausprobiert und irgendwann mein eigenes Ding gemacht und eine Kochlehre angefangen.

### ***Nach all den Stationen: Was war Ihre nachhaltigste Prägung als Koch?***

Da gibt es kein spezielles Ereignis. Mich hat unglaublich viel geprägt – privat und beruflich. Ich habe zahlreiche Kochkollegen kennengelernt und jeder hat seinen individuellen Kochstil und seinen eigenen Schwerpunkt. Simon Stirnal, mein Ausbilder in der Grillküche, ist beispielsweise ein sehr leidenschaftlicher Koch – immer den Blick nach vorne gerichtet. Bei ihm habe ich verstanden, dass Kochen mit Herzblut zu tun hat. Das hat er mir so vorgelebt. Er hat mich gefördert und beständig ermuntert, etwas aus mir und meinem Beruf zu machen. Zweifellos geprägt hat mich auch der Umgang vieler Köche mit den Lebensmitteln. Da gab es sehr schlechte, aber auch sehr gute Beispiele. Auch die Art und Weise, wie Kollegen ihren Arbeitsplatz in der Küche gestalten, hat mich im weitesten Sinne beeinflusst. Ich tue mich schwer mit Chaos am Arbeitsplatz. Um anständig arbeiten zu können, brauche ich Ordnung, Struktur und Ruhe. Im Laufe der Zeit habe ich festgestellt, dass ich am liebsten alleine koche. Da kann ich mein Ding machen, den Gerichten meine Handschrift mitgeben, und ich muss mich nicht mit den Eigenheiten eines Kollegen arrangieren. Aber wenn es die Situation erfordert, hat gegenseitige Unterstützung oberste Priorität.

Denn bei aller Eigenständigkeit ist der Zusammenhalt in der Küche für mich sehr wichtig.

***Mit wem würden Sie gern mal kochen und warum?***

Prinzipiell koche ich mit jedem gern. Denn es ist immer spannend, wie andere an ein Thema herangehen und es umsetzen. Aber im Hinblick auf etwas wirklich Neues, das ich lernen kann, würde ich gerne mit einer kocherfahrenen asiatischen Hausfrau in der Küche stehen, weil ich da garantiert unglaublich viel entdecken könnte. Ja, das würde mir richtig Spaß machen.

***Für wen würden Sie gern mal kochen und warum?***

Grundsätzlich koche ich für jeden gerne. Noch mehr Freude macht es mir allerdings, wenn meine Gäste (Familie, Freunde) die Gerichte, die ich zubereite, wertschätzen und wenn sie gutes Essen lieben. Es ist schade, wenn man sich viel Mühe gibt und dann den Eindruck hat, eine Tiefkühlpizza käme genauso gut an. Was mich aber auch immer wieder motiviert: Wenn ich mit meinem Kochen und den Gerichten, die dabei herauskommen, die Stimmung am Tisch positiv beeinflussen kann.

***Auf welches Ihrer Gerichte sind Sie besonders stolz?***

Also ehrlich gesagt, bin ich auf alle meine Kreationen stolz. Aber das Mille-feuille von der Jakobsmuschel hat schon einen besonderen Stellenwert. Diese Food-Kombination hat viele Komponenten, die auf den ersten Blick nicht zusammenpassen, und als ich das Gericht damals entwickelt habe, wirkte es eher ungewöhnlich. Es war mein erstes wirklich bewusst zusammengestelltes »Food-Pairing-Rezept«. Ich lief durchs »Jahreszeiten« und fragte alle Kollegen, was zur Jakobsmuschel passen könnte. Die Antworten habe ich allesamt notiert und daraus dann meine Kreation entwickelt.

***Haben Sie in der Küche schon mal geschummelt?***

Ich glaube, jeder hat schon mal getrickst – ich auch. Aber ich verrate nicht wo. Typische Mogelaktionen sind zum Beispiel die Zugabe von Räucheraroma zu Produkten, die

man eigentlich selbst räuchern sollte, oder Crème brûlée, die auf die Schnelle auf der Grundlage eines Flammeris gemacht wird, weil die Zeit für die Zubereitung einer richtigen Eiercreme zu knapp ist. Das sind für mich noch vertretbare Schummeleien. Aber ich habe noch nie Müll serviert. Das geht für mich gar nicht und das würde ich auch nicht machen!

***Was reizt Sie an einem (neuen) Job?***

Mich reizt ein Job, bei dem ich frei arbeiten kann, ganz ohne enge Vorgaben oder Zwänge. Ich will mich und meine Ideen einbringen und ich will auch etwas voranbringen. Neue Herausforderungen reizen mich, Dinge, die ich noch nie gemacht habe. Dazu zählt etwa das Kochen für eine große Anzahl an Gästen oder für Gäste, die einen fordern, weil sie einen hohen Anspruch haben (ohne unverschämt zu sein).

***Wofür benutzen Sie ein Kochbuch?***

Für mich sind Kochbücher Inspiration: Welche Produkte werden kombiniert, welche Toppings werden eingesetzt, wie wird angerichtet – das finde ich spannend und daraus generiere ich meine eigenen Ideen. Sehr gerne schaue ich auch in das alte Kochbuch meiner Oma, das ist handgeschrieben und in altdeutscher Schrift. Damit verbinde ich schöne Erinnerungen und es inspiriert mich immer wieder aufs Neue.

***Haben Sie ein Lieblingskochbuch (außer vielleicht das Kochbuch Ihrer Oma)?***

Nein, das habe ich nicht. Ich schaue mir alle Kochbücher gerne an, immer auf der Suche nach Neuem. Besonders mag ich auf dieser Inspirationsreise aber Bücher zum Thema kalte Küche und Desserts. Toll wäre mal ein Food-Pairing-Buch ausschließlich zu dem Thema Desserts.

***Hören Sie Musik beim Kochen und wenn ja, welche?***

Beim »Mis en place« höre ich schon mal Musik – moderne Musik, aber keinesfalls Schlager (die finde ich echt grausam) und kein Heavy Metal. Metal muss richtig »wummsen«, sonst bekomme ich davon Kopfschmerzen, aber so laut mag

ich es in der Küche nicht hören. Wenn es aber in der Küche hoch hergeht und das Essen rausgeschickt wird, da kann ich keine Musik brauchen. Da konzentriere ich mich voll auf die Arbeit.

***Was kochen Sie für Ihre Familie, wenn mal richtig Zeit dafür ist?***

Zu Hause bereite ich viele Klassiker wie Königsberger Klopse oder Grünkohl zu. Die kenne ich aus meiner Kindheit und esse sie auch heute noch gern. Natürlich versuche ich auch, Gerichte zu kochen, die den Kindern schmecken. Da fallen zurzeit manche Gemüse weg: Brokkoli beispielsweise geht momentan gar nicht. Vor Kurzem habe ich Roastbeef mit Pecorinokruste, Bohnenkrautjus, Parmesan-Kartoffelkrapfen und Bohnen im Speckmantel zubereitet, also eher etwas Bodenständiges, wenn auch gehoben. Und zum Dessert gab es Vanilleeis und Quarkbällchen – köstlich! Da war für jeden was dabei.

***Wenn Sie den Rest Ihres Lebens auf einer einsamen Insel verbringen müssten, welche drei Zutaten würden Sie mitnehmen?***

Da fällt mir nur eine Zutat ein: ordentliches Wasser. Ansonsten bin ich offen für das, was ich dort vorfinde. Das wäre sicher eine spannende Geschichte und eine Herausforderung zugleich!



# GENIALE FOOD-KOMBINATIONEN GRUNDLAGEN

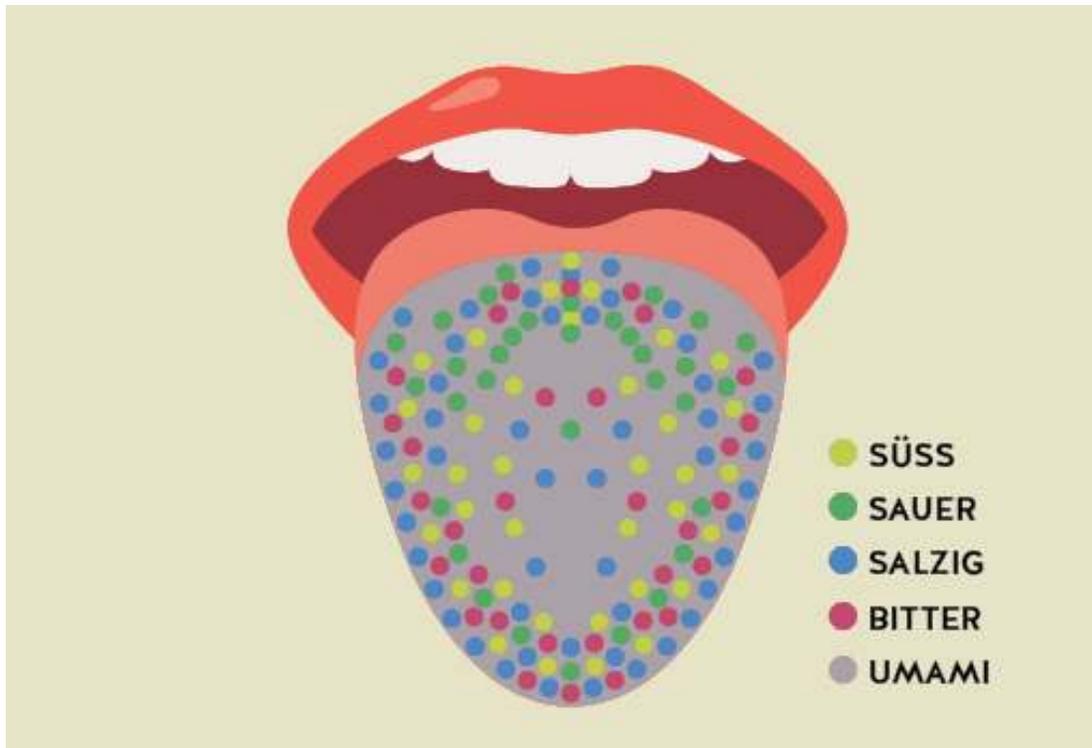




# **GRUNDLAGE NR. 1**

## **DER GUTE GESCHMACK**

Es macht unglaublich viel Spaß, Lebensmittel miteinander zu kombinieren, sie gekonnt zuzubereiten und so ein köstliches Gericht daraus zu zaubern. Doch was so einfach klingt, ist durchaus ein komplexes Thema. Wann passen verschiedene Naturalien zusammen? Welches ist die perfekte Zubereitungsart? Wie würzt man richtig? Die Antworten auf all diese Fragen sind nicht trivial, vor allem, wenn man das Thema von der akademischen Seite angeht. Womit wir beim Food Pairing wären. Darunter versteht man die wissenschaftliche Analyse, welche Lebensmittel aufgrund ihrer Hauptaromakomponenten miteinander harmonieren. Die Aromaprofile vieler Lebensmittel wurden bestimmt und in einer großen Datenbank erfasst. Anhand der relevanten Aromakomponenten lassen sich über Algorithmen die besten Kombinationsmöglichkeiten der Zutaten berechnen. Das ist richtig spannend, würde aber den Rahmen dieses Buches sprengen. Und hier geht es schließlich nicht um eine abstrakte Abhandlung zum Thema Aromakombinationen. Ich möchte vielmehr anhand einiger Rezepte zeigen, wie ich Lebensmittel zusammenstelle und so zubereite, dass das fertige Gericht ein Fest für alle Sinne ist. Um das geht es nämlich eigentlich. Alle Sinne ansprechen – also das Schmecken, Riechen, Tasten, Sehen, Hören. Und zwar auf eine positive Art und Weise. Ein wenig Hintergrundwissen muss da schon sein, weswegen hier, am Anfang des Buchs, die wichtigsten Infos zum Thema zu finden sind.

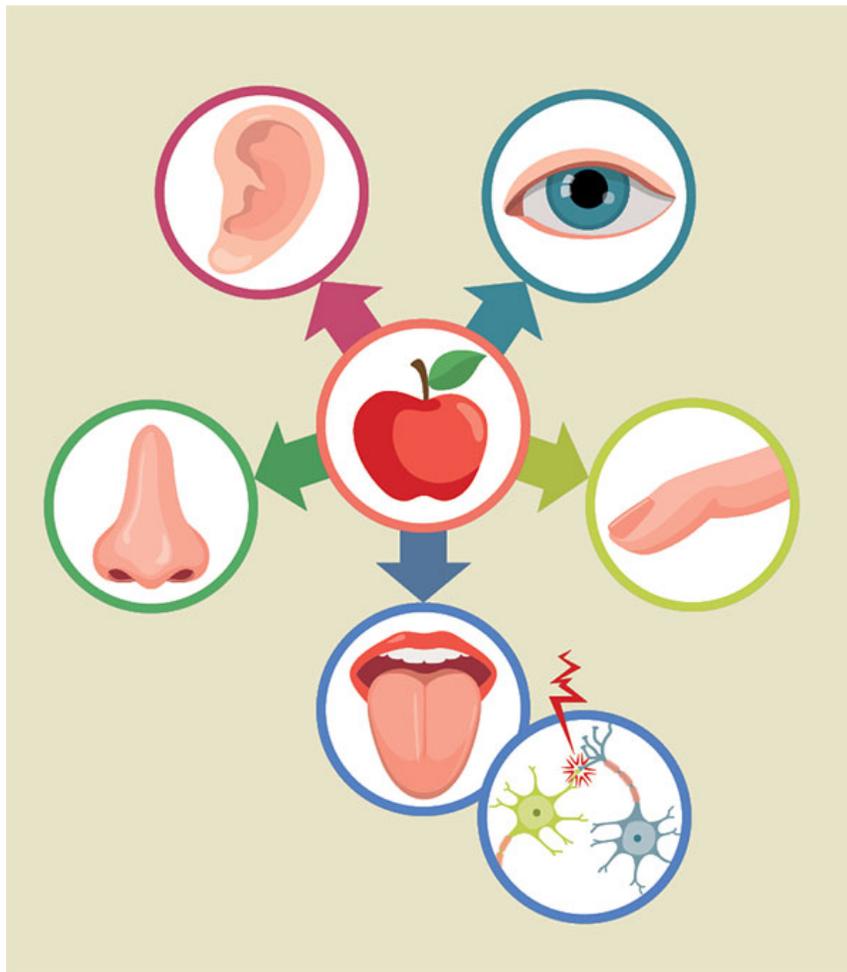


*Während umami auf der ganzen Zunge geschmeckt werden kann, sitzen die Geschmacksknospen für süß, salzig, sauer und bitter eher am Zungenrand.*

## **WAS PASSIERT, WENN EIN GERICHT GUT SCHMECKT?**

Geschmack wird mit der Zunge ausgemacht (gustatorische Wahrnehmung). Auf dieser befinden sich unendlich viele zarte Geschmacksknospen, die die Sinneszellen des Geschmackssinns beherbergen. An deren Spitzen wiederum sitzen Geschmackssporen, über die die fünf Grundgeschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami wahrgenommen werden. Nimmt man nun Speisen zu sich, reagiert jede Sinneszelle auf einen der fünf Geschmäcker und leitet diese Information an das Gehirn weiter. Nicht weniger, aber auch nicht mehr, kann über die Zunge erkannt werden. Der weitaus größere Teil der Geschmackswahrnehmung läuft über die Riechzellen in der Nase. Die olfaktorische Wahrnehmung ist viel differenzierter als die gustatorische und macht bis zu 80 Prozent des

»Geschmacks« aus. Zum einen passiert das durch das Einatmen flüchtiger Aromen über die Nase, zum anderen werden beim Kauen und Schlucken Aromen im Mund über den Rachen zu den Riechzellen weitergeleitet. Wenn wir Schnupfen haben und die Riechzellen ausfallen, schmecken wir beim Essen nur noch die fünf Geschmacksrichtungen auf der Zunge. Und wir erkennen, ob eine Speise scharf ist. Allerdings ist Schärfe kein Geschmack, sondern eine Empfindung, die über die Trigeminierven in Erfahrung gebracht wird. Ebenso verhält es sich bei Hitze, Kälte und auch allen Inhaltsstoffen, die eine kühlende Wirkung haben, wie Menthol oder Eukalyptus.



*An der Geschmackswahrnehmung sind alle fünf Sinne sowie der Trigeminierv beteiligt.*

## **NOCH MEHR »GESCHMACK«**

Einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Geschmackserlebnis haben aber auch das Tasten, Sehen und Hören. Über den Tastsinn erkennt man beispielsweise, ob Lebensmittel oder Speisen fest oder flüssig sind, hart oder weich, knusprig oder cremig. Gerichte, die zwar fantastisch schmecken, jedoch optisch eher abstoßend wirken, werden als weniger appetitlich wahrgenommen als echte Hingucker. Nicht zuletzt beeinflusst das Hören die sensorische Wahrnehmung: die krachende Kruste eines knusprigen Baguettes, das Knacken eines herrlich saftigen Apfels beim Reinbeißen – das löst in jedem ganz bestimmte Emotionen aus und komplettiert die »Geschmackswahrnehmung«.

# **GRUNDLAGE NR. 2**

## **HARMONIE UND KONTRAPUNKT**

Welche Lebensmittel passen nun zusammen und werden in Kombination als äußerst wohlschmeckend empfunden? Und gibt es noch mehr, was ein sensationell gutes Gericht ausmacht? Für einen abgerundeten Geschmack gilt: Gleich und gleich verträgt sich gut. Das heißt, je höher die Übereinstimmung der Schlüsselaromen zweier Lebensmittel ist, desto besser harmonieren sie miteinander. Oder aber ein bestimmter Geschmack kommt noch besser zur Geltung. Hier können Aromatabellen oder -räder sehr nützlich sein. Viel praktikabler und genauso wichtig ist es aber, Nase und Gaumen hinsichtlich prägnanter Aromen zu schulen und zu trainieren und zu diesem Zweck frei und kreativ Lebensmittel zu kombinieren.



*Das Spiel mit den Aromen ... und immer wieder probieren.*

## **GRUNDGESCHMÄCKER UND IHR KÖNNEN**

Von den fünf Grundgeschmacksrichtungen, die wir mit der Zunge erkennen, wird Süßes erst in größerer Menge erfasst, kann aber andere Aromen heben. Der ultimative »Geschmacksbooster« ist natürlich Salz, wie etwa bei gesalzenen Erdnüssen oder salzigem Popcorn. Bitteres verleiht Gerichten Frische, und Süße lässt sich damit ausgleichen. Im Gegensatz zu süßem Zucker können bittere Lebensmittel bereits in sehr kleinen Mengen von der Zunge entdeckt werden. Säure ist die Nummer zwei der Geschmacksbooster, direkt nach dem Salz. Ähnlich wie Bitteres wirkt sie erfrischend. Umami, die fünfte Geschmacksrichtung, ist etwas Besonderes. Und das liegt nicht nur daran, dass der Begriff aus dem Japanischen stammt und so viel wie »wohlschmeckend« bedeutet.