



TEIL 8  
**POTTKIEKER**  
PERLE BESUCHT HAMBURGER  
KOCHTALENTE:  
**In der VoKüisine  
im Ledigenheim**  
wird einmal im Monat  
gemeinsam gekocht



**Essen gut, alles gut!**  
Michael Gerdes  
schmeckt's. Der  
60-Jährige wohnt seit  
2005 im Ledigenheim

# Gedeck nicht nur für Herren

In der VoKüisine im Ledigenheim sorgen Koch-Enthusiasten alle vier Wochen für ein vegetarisches Abendessen – und bringen so Leben in den Gemeinschaftssaal

Text Karola Kostede

Fotos Nina Struve

**Frisch aus dem Ofen**  
Das Irish Soda Bread  
ist schnell gemacht  
und gelingt immer



*„Wir freuen uns  
über jeden Gast“*

**„Herzlich willkommen in der VoKüisine“, sagt Petra Vogt.** Die freiberufliche Fotoproduzentin steht alle vier Wochen im Ledigenheim in der Rehhoffstraße am Herd. Das 1912 für alleinstehende Seemänner und Hafendarbeiter erbaute Wohnheim ist eines der Letzten seiner Art in Deutschland. Um die 90 Bewohner finden in der Neustadt günstigen Wohnraum und sozialen Anschluss. Ein besonderes Zuhause, in dem auch regelmäßig soziale und kulturelle Veranstaltungen für alle stattfinden. Petra wohnt um die Ecke und liebt es, zu kochen – daher organisiert sie schon seit einigen Jahren das gemeinsame Abendessen. Jeden zweiten Mittwoch im Monat steht die 47-jährige in der Gemeinschaftsküche. „Um 19 Uhr gibt's Essen“, sagt Petra und schaut zur Uhr. Nach und nach trudeln Chell, Edoardo und Sonia ein. Sie unterstützen Petra heute. Nach zwei Stunden haben sie ein vegetarisches Menü für um die 25 Personen fertiggestellt. Serviert wird es im Gemeinschaftssaal. An den Holztischen nehmen Hausbewohner und Nachbarn gern zusammen Platz. „Es sind immer andere Leute da. Wer kommt, weiß man vorher nie“, erklärt Petra. Einer aber ist Stammgast: Michael Gerdes' Prompt steht der 60-jährige in der Tür und fragt: „Was gibt es heute?“ ... >>



**Herrin der Schüsseln**

Petra Vogt koordiniert schon seit einigen Jahren das gemeinsame Abendessen im Ledigenheim

**Ran an den Kohl**  
Regional und saisonal,  
lautet die Devise.  
Der saftige Rotkohl  
ist vom Bio-Wochenmarkt



## VORSPEISE

# ROTKOHL-SALAT

**Zutaten:**  
für 4 Personen

- ½ mittelgroßer Rotkohl
- 2 Orangen
- 1 Apfel
- 3 EL Alnatura Weißweinessig
- 2 EL Orangensaft
- 4 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

### So geht's:

Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen. Kohl vierteln und den Strunk in der Mitte entfernen. Anschließend mit einem großen, scharfen Messer oder besser in der Küchenmaschine in möglichst feine Streifen raspeln und in eine große Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gut vermengen.

Die Orangen schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Den Saft mit auffangen. Den Apfel über eine Vierkantreibe zerkleinern. Alles unter den Rotkohl mischen.

Essig, Öl und den zusätzlichen Orangensaft dazugeben und alles gründlich vermischen. Den Salat mindestens eine Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal mit Salz abschmecken.

### Mit Liebe gemacht

Zum Rotkohl-Salat ist das selbst gebackene Brot (Rezept Seite 40) der Hit



## HAUPTGANG

# GEMÜSE-GRATIN

**Zutaten:**

für 4 Personen  
(eine mittelgroße Auflaufform)

- 1 kg Kartoffeln
- 500 g Zucchini
- 250 g Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Alnatura Schlagsahne
- 1 EL fein gehackte frische Kräuter
- 250 g fein geriebener Gouda
- 2 EL Pflanzenöl zum Einfetten der Form

### Außerdem:

Ein guter Gemüsehobel (Mandoline) hilft, das Gemüse fein und dünn zu schneiden. Besser und schneller geht es mit einer Küchenmaschine - das gilt besonders für die rohen Kartoffeln, die für das Gratin hauchdünn geschnitten werden sollen.





**Hauchdünn soll es sein**  
Petra bekommt die rohen Bio-Kartoffeln mit der Küchenmaschine besonders fein

### So geht's:

Das Gemüse waschen, die Kartoffeln schälen. Die rohen Kartoffeln mit der Mandoline oder in der Küchenmaschine in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini ebenfalls dünn hobeln. Von den Tomaten den Strunk entfernen, Tomaten in feine Scheiben schneiden. Die Auflaufform mit dem Öl einfetten und das Gemüse hineinschichten - mit den Kartoffeln beginnen, dann die Zucchinischeiben und die Tomaten darüberlegen. Wiederholen, bis das gesamte Gemüse in der Form liegt. Alles großzügig salzen und pfeffern.

Die heiße Gemüsebrühe mit der Sahne und den Kräutern vermischen und gegebenenfalls nachsalzen - die Kartoffeln brauchen viel Würze!

Einen Teelöffel der fein gehackten Kräuter zurückbehalten für die letzte und spätere oberste Krustenschicht. Die angerührte Brühe-Sahne-Mischung über das geschichtete Gemüse gießen.

Den geriebenen Gouda mit den restlichen Kräutern vermischen und gleichmäßig verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Umluft) auf mittlerer Stufe um die 30 Minuten garen. Das Gemüsegratin ist servierfertig, wenn der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.

**Petras Tipp:** Vor dem Servieren aber unbedingt testen, ob die Kartoffeln im Gemüsegratin auch weich und gar sind. Sonst einfach alles noch mal gut zehn Minuten länger im Ofen lassen.

»



## EINLADUNG

Jeden zweiten Mittwoch im Monat lädt das Ledigenheim ab 19 Uhr gegen eine Spende zum nachbarschaftlichen Abendessen ein. Leute, die gern mitkochen möchten, werden dringend gesucht! Kochbeginn ist um 17 Uhr. Wo? Ledigenheim, Rehthoffstraße 1 (große weiße Tür in der Mitte) in der Neustadt. Einfach hingehen und mitmachen! [rehthoffstrasse.de](http://rehthoffstrasse.de)



## Abos für die ganze Stadt!

Theater | Konzert | Ballett | Oper | Tanz

- Sie** werden jeden Monat aktuell über alle Veranstaltungen informiert
- Sie** stellen zu Hause Ihr persönliches Bühnen-Programm zusammen
- Sie** wählen Ihre Termine selbst
- Sie** bestellen per Telefon, Post, Fax oder Mausclick
- Sie** erhalten Ihre Karten frei Haus

Deutsches Schauspielhaus  
Thalia Theater  
Symphoniker Hamburg  
Kampnagel  
Elbphilharmonie Konzerte  
Ernst Deutsch Theater  
Hamburgische Staatsoper  
NDR Elbphilharmonie Orchester  
The English Theatre  
Ohnsorg Theater  
Komödie Winterhuder Fährhaus  
Philharmoniker Hamburg  
Schmidt Theater  
Hamburger Camerata  
Hamburger Kammerspiele

Imperial Theater  
St. Pauli Theater  
Kammerkonzerte  
Altonaer Theater  
Engelsaal  
Alma Hoppes Lustspielhaus  
Allee Theater  
Monsun Theater  
Kirchenkonzerte  
Das Schiff  
Sprechwerk  
Lichthof Theater  
Ensemble Resonanz  
Harburger Theater  
Opemloft

TheaterGemeinde Hamburg • Ida-Ehre-Platz 14  
20095 Hamburg • Telefon 040 - 30 70 10 70

[www.theatergemeinde-hamburg.de](http://www.theatergemeinde-hamburg.de)

**Brauk  
mann**



Braukmann –  
funktionale Kräuter-Kosmetik

NEU



Entwickelt für die neuen  
pflegebewussten Männer  
von heute.

Für Gesicht und Körper, gezielt für  
jedes Pflegebedürfnis: Reinigung,  
Feuchtigkeit, Regeneration, Frische,  
Schutz und Duft.

**HILDEGARD  
BRAUKMANN**

Kräuter-Kosmetik

Hildegard Braukmann Kosmetik GmbH & Co. KG  
Ehlbeek 16 30938 Burgwedel  
T: +49 (0) 51 39/89 74-0 Fax: +49 (0) 51 39/2 70 35  
www.hildegard-braukmann.de



UND DAZU:

## IRISH SODA BREAD

### Das braucht man:

(für eine Kastenform à 20-30 cm)

- 600 g Alnatura Dinkelmehl (Typ 630)
- 180 g Alnatura Weizenvollkornmehl
- 2 TL Natron oder Backsoda
- 1 TL Salz
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Essig
- 600 ml Alnatura Buttermilch oder wahlweise Joghurt
- nach Geschmack: 1 Handvoll Alnatura Walnusskerne
- 2 EL Sesamsaat, weiß
- Pflanzenöl zum Einfetten der Form



### So geht's:

Beide Mehlsorten und das Natron (bzw. Backsoda) in eine Schüssel sieben. Das Salz und den braunen Zucker dazugeben und das Ganze mit einem Holzlöffel vermengen. Den Essig und die Buttermilch dazugeben und zwei Minuten gut verrühren. **Petrus Tipp:** Mit Buttermilch kann das Brot einen leicht fischigen Geschmack bekommen. Wer das nicht mag, kann sie durch Naturjoghurt ersetzen. Falls der Teig nicht geschmeidig genug ist, einige EL Wasser dazugeben. Wer mag, mischt noch eine Handvoll grob gehackter Walnusskerne unter. Die Kastenform einfetten, den Teig einfüllen und die Sesamsaat darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen. <<



MITMACHEN!

Kochen Sie auch gern? Dann melden Sie sich bei uns. Wir würden Sie gern zu Hause besuchen und Ihnen am Herd über die Schulter schauen. Senden Sie uns einfach eine E-Mail an: [kochen@perle-magazin.de](mailto:kochen@perle-magazin.de). Fügen Sie ein Foto von sich und Ihrer Küche sowie Ihren Rezeptvorschlag hinzu und geben Sie Ihre Telefonnummer mit an. Wir freuen uns sehr auf Ihre Post!

WEIN des Monats

Villa San Giorgio 'Ragazza' Pinot Grigio IGT 2017

**Weingut/Region:** In den Abruzzen in Mittelitalien wird dieser Bio-Weißwein angebaut. Schroffe Felsen zeichnen das Hochgebirge aus und sorgen für das gewisse Extra. Der Pinot Grigio (deutsche Bezeichnung: Grauer Burgunder) zählt zur Familie der Burgunderrebsorten. In Italien steht die Rebsorte für eher säurearme, aber körper- und extraktreiche Weißweine.

**Weinbeschreibung:** Der Klassiker aus Italien besitzt eine fruchtige Note von Ananas und Banane. Ein leichter Wein, der besonders gut mit Meeressrüchten und Fischgerichten harmoniert. Gut gekühlt servieren. Beste Serviertemperatur: 8-10 °C.



SICHTBAR WEISSERE ZÄHNE

Nr.1 TECHNOLOGIE AUS AMERIKA\*

- Ohne Wasserstoffperoxid
- Klinisch getestet

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

NEU

**EXPRESS-5MINUTEN BLEACHING STRIPS**  
SELBSTAUFLÖSUNG  
SCHNELL, EINFACH & SICHER  
KLINISCH GETESTET  
SCHNELLER WEGE ZU WEISSEREN ZÄHNEN 5 TAGEN

**DIRECT WHITE ZAHNCREME**  
Optical Whitening + Technologie  
SOFORT EFFEKT 15 STUFEN  
BEI VERFÄRBLUNG DURCH TEE, TABAK, KAFFEE & ROTWEIN

**ANTI COLOR ZAHNCREME**  
Für dauerhaft weisse Zähne  
ENTFERNT HARTNÄCKIGE VERFÄRBLUNGEN  
ENTFERNT HARTNÄCKIGE VERFÄRBLUNGEN

BEI VERFÄRBLUNG DURCH TEE, TABAK, KAFFEE & ROTWEIN

ENTFERNT HARTNÄCKIGE VERFÄRBLUNGEN

- ☕ KAFFEE & TEE
- 🚬 TABAK
- 🍷 ROTWEIN

\*IFI Gesamtmarkt USA; Wasserstoffperoxid-freie Zahnbleichung-Produkte, KW 52/2017