

LILAC & HONEY BLOSSOMS

"every portrait that is painted with feeling is a portrait of the artist, not of the sitter" – Oscar Wilde



STARTSEITE INFO

14
JUL
2014

Kochtopfparty #1 [Achim Happel]

veröffentlicht in [kochtopfparty](#)

Heute startet der erste Beitrag in meiner "Kochtopfparty"-Reihe und ich freue mich sehr, dass Achim die Reihe startet. Ich schätze ihn sehr und mag ihn wirklich gerne, es ist mir also eine besondere Ehre euch diesen sehr ambitionierten Hobbykoch vorzustellen.



Bildrechte: Achim Happel

Name: Achim Happel

Alter: 41

Wohnort bzw. Bundesland: München, Bayern, Deutschland

Beruf: Eco Health Coach ([Eco Kids Germany](#))

Warum kochst du?

...weil ich weiß was in Fertiggerichten und hochverarbeiteten Lebensmitteln alles enthalten ist. Ich habe gegenüber meinem Sohn und meiner Frau eine Fürsorgepflicht und will beiden in Sachen Ernährung die Dinge anbieten, die ihre Gesundheit wirklich benötigt. Außerdem finde ich Kochen eine wunderbare Möglichkeit kreativ zu sein und Neues auszuprobieren.

Was bedeutet Kochen für dich?

Kochen ist für mich in erster Linie tägliche Aufgabe. Aber es ist auch das Ausprobieren von Neuem. Neue Geschmäcker zu erkunden ist auch eine Form der Erotik, die vielen durch Kunstaromen und Geschmacksverstärker verloren gegangen ist.

Für wen kochst du am häufigsten/liebsten?

Ich koche täglich für meine Familie. Mal aufwendig, mal im Expressgang etwas Einfaches. Für Freunde legt man sich dann nochmal zusätzlich ins Zeug, weil es ja besondere Anlässe sind und auch als solche in Erinnerung bleiben sollen.

Was macht einen guten Abend mit Freunden aus?

Gemeinsam etwas tolles Essen und Trinken, gute Gespräche und gemeinsames Lachen.

Was kochst du am liebsten?

Ich koche nicht sehr viele Gerichte zweimal. Ich versuche immer etwas neues auszuprobieren, weil ich die Abwechslung liebe. Durch eine wöchentlich gelieferte Bio-Gemüsebox bekomme ich häufig Gemüsesorten, die ich vielleicht sonst im Geschäft nicht kaufen würde. Das spornt an sich mit den Waren und deren Verarbeitung auseinander zu setzen. Das ist für mich die wöchentliche Challenge am Herd: Neues Rezept suchen und ausprobieren!

In meinem Kühlschrank darf niemals ... fehlen.

Frisches Obst und Gemüse, fettarmer Naturjoghurt.

Ein Rezept, das du immer empfehlen kannst?

Ofen-Ratatouille mit Reis... geht schnell, schmeckt herrlich und ist auch für Koch-Einsteiger leicht hinzubekommen. (Das Rezept dazu findet ihr unter dem Interview)

Ein gut bewährter Trick oder Tipp von (Hobby-)Koch zu Hobbykoch?

Rote Beete immer mit Gummihandschuhen bearbeiten... das Rot kriegst du echt nur schwer wieder von den Händen und du wirkst wie ein blutrünstiger Massenmörder, wenn Du danach unter Menschen gehst.

Mein liebstes Küchen-Helferlein (Utensil, Gewürz, etc.)...

Meine erst kürzlich erworben Muskatmühle aus Holz und Edelstahl.

Was ging schon mal ordentlich in die Hose?

Ein Weihnachtsmenü... drei Gänge gleichzeitig bearbeiten für 6 Personen war dann doch zu viel für den ambitionierten Hobbykoch.

Hier das Rezept für das Ofen-Ratatouille mit Reis

(Zutaten für 4 Personen)

1 rote Zwiebel, 500g Cocktailtomaten, 1 rote und 1 gelbe Paprika, 1 Stange Staudensellerie, 1 Fenchelknolle, 1 große Aubergine, 1 große Zucchini, 4 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin, 150g schwarze Oliven ohne Stein natur, 2 EL Balsamico Essig, 1 EL Rotweinessig, 2 EL Honig, 6 EL kräftiges Olivenöl, 1 TL gemahlene Koriandersamen, 2 große Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 200g Ziegenkäsetaler mit Honig

Gemüse und Tomaten waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden, Die Kräuter waschen und die Nadeln abzupfen und fein wiegen. Alles mit dem Oliven in eine feuerfeste Auflaufform geben. Beide Essigsorten mit Honig, gemahlene Koriandersamen und Olivenöl verrühren, Knoblauch dazu pressen, Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Marinade über das Gemüse geben und durchmischen. Mindestens eine halbe Stunde marinieren lassen. Ofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Gemüse im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 35 min garen.

Währenddessen Naturreis nach Packungsanweisung zubereiten.

Ratatouille nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Reis anrichten und den zerbröselten Ziegenkäsetaler über das Ratatouille geben.

Guten Appetit



Bildrechte: Achim Happel

Ich hoffe, euch hat der erste Beitrag der Reihe gefallen, denn es werden hoffentlich noch einige kommen.

Ein ganz, ganz herzlichen Dankeschön an Achim auch noch mal an dieser Stelle!

Falls ihr an der Arbeit, die Achim leistet, interessiert seid, dann könnt ihr auch [hier](#) noch mal vorbeischaun. Ich persönlich finde es beeindruckend und sehr wichtig, was Achim macht und ich denke, einige sollten sich davon eine Scheibe abschneiden.

xx
lilac & honey
blossoms

*Die Antworten und das Rezept wurden unverändert übernommen

© lilacandhoneyblossoms. All Rights Reserved.

Share this:

[Twitter](#) [Facebook](#) [Tumblr](#) [E-Mail](#) [Pocket](#) [Reddit](#) [Digg](#)
[StumbleUpon](#) [Pinterest](#) [Google](#) [LinkedIn](#)

★ Gefällt mir

Sei der Erste dem dies gefällt.

[antworten](#), [austria](#), [austrian blogger](#), [bavaria](#), [blogger](#), [cook](#), [cooking](#), [diy](#), [eco](#), [eco health](#), [fragen](#), [freude](#), [gastro](#), [germany](#), [hobbykoch](#), [interview](#), [koch](#), [kochen](#), [kolumne](#), [meal](#), [menschen](#), [reihe](#), [rezept](#), [tipps](#), [tricks](#)

[Hinterlasse einen Kommentar](#)