

Kochen lernen von einem Polizisten

Interview Metternicher hat Rezeptbuch herausgebracht und seine Künste in Sat1-Backshow gezeigt

■ **Metternich.** Polizist, Fitnesstrainer, Autor: Stefan Rhein hat viele Begabungen. Zwei seiner größten Leidenschaften: Kochen und Backen. In seiner Rezeptkollektion hat der 46-jährige Metternicher an die 400 Rezepte für Gerichte zusammengetragen, die einfach, schnell und gesund sein sollen. Rhein hat viele Rezepte mit seinen drei Kindern, die 16, 18 und 20 Jahre alt sind, ausprobiert. Sie hat er mit seinen Kreationen überzeugt, doch bei der Jury der Sat1-Show „Das große Backen“ gelang ihm das nicht ganz: Er flog nach der ersten Sendung raus. Im Interview mit der RZ verrät der Fitnesstrainer aus Metternich sein Lieblingsrezept und auf welchen Küchenhelfer er nicht verzichten möchte.

Starten wir direkt mit der Frage aller Fragen: Backen oder kochen sie lieber?

Das ist schwierig. Wenn es aufs Wochenende zugeht, dann ist Backen eher meine Leidenschaft. In der Woche soll das Ganze praktikabel sein, dann ist es mehr das Kochen. Am Wochenende, wenn ich andere verwöhnen darf, ist es tendenziell eher das Backen.

Wann sind sie auf die Idee gekommen, ein Kochbuch herauszubringen?

Die Idee ist mir das erste Mal vor ungefähr zwei Jahren gekommen. Ich habe im Fitnessstudio einen Kurs geleitet. Ein Kunde hat nach Kochempfehlungen gefragt. Sein Problem war: Er kann nicht kochen. Das war die Initialzündung für mich nachzudenken: Du könntest ja eigentlich dein Wissen, das du gesammelt hast, zusammenzufassen. Dann hab ich mich ein halbes Jahr

hingestellt und in meiner Freizeit Rezepte rausgesucht und abgeändert. Ich habe sie auch alle ausprobiert, an meinen Kindern hauptsächlich. [lacht] Die waren ein Dreivierteljahr meine Testpersonen. Was bei denen und auch bei mir durchgefallen ist, hat dann nicht den Weg ins Buch geschafft.

Woher wissen Sie denn so gut Bescheid über Lebensmittel?

Grundsätzlich aus den 30 Jahren im Fitnessstudio. Dank der Tätigkeit habe ich unter anderem Zugang zu Infos auf wissenschaftlicher Grundlage und Material von Fitnessökonomien. Es ist nämlich sehr schwer, an richtige und qualifizierte Informationen heranzukommen.

Wie viele Rezepte sind es mittlerweile?

Fast 400.

Was macht ihr Buch so besonders?

Auf dem Markt gibt es Abertausende von Kochbüchern. Ich habe das Kochbuch unter das Motto „einfach, schnell und gesund“ gesetzt. „Einfach“ bedeutet, dass es auch für Laien nachkochbar ist. Es bedeutet auch, dass man nicht fünf Fachgeschäfte anlaufen muss, um ein Gericht daraus zu machen. Das geht mir persönlich immer auf die Nerven, wenn ich eine Stunde damit verbringe, drei Geschäfte anzulaufen und habe dann immer noch nicht alles. „Schnell“ bedeutet, dass die Zubereitungszeit bei fast allen Rezepten nicht länger als 20 Minuten dauert – ohne Back- und Kochzeit. Und da ich selbst ein gesundheitsorientierter Mensch bin, sollte das Buch auch einen gesunden Touch haben. Vor allem im Vergleich zu ähnlichen Gerichten.

Stefan Rheins Lieblingsrezept: Spinatpfannkuchen

Zutaten

450 g (Rahm-)Spinat auftauen
3 Eier
250 g Quark
200 g 1050er Mehl



Pfannkuchen (mit wenig Öl) backen. Gegen Ende des Backvorgangs ca. 80 g geriebenen Käse drauf streuen.

Im Gegensatz zu „normalen“ Pfannku-

chen ist das Rezept eiweißreicher und hat weniger Kohlenhydrate, sagt Stefan Rhein. Proteinreicher Magerquark und Spinat ersetzen einen Teil des Mehls. Man kann sowohl Rahmspinat wie auch frischen, jungen Spinat verwenden. Die 5 Prozent Sahne beim Rahmspinat fallen nicht besonders ins Gewicht, so Rhein.

Nennen sie mal ein Beispiel.

Bei Kuchen nehme ich weniger Zucker oder gesünderes Mehl, zum Beispiel Vollkornmehl. Der Fruchtanteil ist meist höher, und ich habe versucht, den Eiweißgehalt zu erhöhen, also hier und da ein bisschen herumprobiert, bis es dann den Anspruch erfüllt, gesund zu sein. Und es soll natürlich auch schmecken!

Haben sie Rezepte auch komplett neu kreiert?

Da sind auch einige dabei, die ich so stark abgewandelt habe, dass sie keiner mehr erkennen würde. Aber ich habe ja nie Koch oder Bäcker gelernt, eigene Rezepte zu kreieren, wäre anmaßend. So groß ist mein Wissen nicht.

Wie schaffen sie es, das Kochen mit ihrer Beschäftigung als Polizist im Schichtdienst zu vereinbaren?

Dass ich täglich koche, kann ich jetzt nicht behaupten. Aber insbesondere, wenn alle 14 Tage meine Kinder bei mir sind, gibt es schon mal am Wochenende zehn Gerichte über den Tag verteilt. Unter der Woche koche ich ungefähr zweimal. Keine aufwendigen Rezepte, aber das Kochbuch erlaubt es mir ja, Rezepte rauszusuchen, bei denen ich nur zehn Minuten an der Rührschüssel stehe.

Was ist ihr Lieblingsrezept?

Ich habe Lieblingsrezepte aus mehreren Rubriken, aber wenn ich diese Frage gestellt bekomme, antworte ich: Spinatpfannkuchen. Das ist ein Klassiker, der mega schnell geht.

Sie stehen wohl auf Spinat, in ihrem Buch gibt es eine komplette Rubrik zu Spinatgerichten.

Genau, das ist eine Vorliebe von mir. [lacht] Acht bis zehn Rezepte mit Spinat gibt's da bestimmt. Ein anderes Lieblingsrezept wäre das Bananenbrot, ein internes Familien-Kultrezept. Beides Sachen, die echt schmecken.

Sie haben bei der Sat1-Show „Das große Backen“ mitgemacht. Als Sie das erste Mal den Showraum betreten haben, mit den 1000 Haushaltsutensilien, alles in quetschbunten Farben, haben sie ein ganz schön erstauntes Gesicht gemacht. Was ist ihnen dabei durch den Kopf geschossen?

Die letzte Staffel der Sendung habe ich fast durchweg gesehen, und da

war ich beeindruckt – auch von den Utensilien –, ohne dass ich mich selbst auch nur annähernd so einrichten würde. Aber glauben Sie mir, wenn man das vor sich hat – live – dann ist man einfach überwältigt. Da durfte auch kein Kandidat vorher reingucken, da gab es kein „Wir-machen-das-jetzt-für-die-Kamera“. Wir wurden dahingeführt, und das wurde dann gefilmt. Die Eindrücke waren schon überwältigend, das kann man nicht anders sagen. Da dämmert es einem erst einmal, dass man Teil dieser Show ist.

Hatten sie nie Angst, dass etwas schief läuft?

Bis zum Zeitpunkt meiner Bewerbung habe ich viel gebacken, allerdings war ich aber auch vorher schon realistisch: Ich hab's nicht so mit Verzierungen und Dekorieren. Da hab ich mich vorher nicht so drangegeben, um es vorsichtig auszudrücken. Insofern hab ich mir da gar keine Illusionen gemacht, anders als andere Kandidaten, die die Ambition hatten, zu gewinnen. Da war ich eher so der realistische Part. Aber ich wollte zumindest für mich eine gute Leistung abgeben – und für mich war das okay.

Die Jury war kritisch, hat Ihre Backleidenschaft jetzt einen Dämpfer bekommen?

Nein, ich war ja wie gesagt von vorne herein realistisch. Insofern konnte ich auch etwas lockerer an die Sache herangehen. Und was den Umgang mit Menschen betrifft: Ich bin seit 30 Jahren im Fitnessstudio, mache Ernährungsberatung, hier und da etwas mit dem Sportbund Rheinland und bin es daher gewohnt, vor Menschen zu sprechen oder auch mal vor Kameras zu stehen. Daher war ich wenig oder eigentlich gar nicht nervös. Was mich dann aber letztendlich doch erstaunt hat. Als der Anruf kam: „Sie sind dabei“, hat mein Gesicht glaube ich schon die Farbe gewechselt. Was die vier Tage, in denen die Sendung im Juli gedreht wurde, betrifft: Ich hatte selten so viel Spaß gehabt.

Was hätten sie mit dem Preisgeld von 10 000 Euro gemacht?

Die Frage hab ich mir auch schon gestellt. [lacht] Meine Kinder können das Geld besser gebrauchen, ich hätte die 10 000 Euro durch vier geteilt. Drei Teile an meine Kinder, ein Teil wäre gespendet worden.



Mixen, kochen, backen: Stefan Rhein aus Metternich hat gesunde und schnell zubereitende Rezepte in einem Buch gesammelt. Am liebsten isst der 46-jährige Polizist und Fitnesstrainer Spinatpfannkuchen. Foto: Agatha Mazur

Wie viele Haushaltsgeräte besitzen sie? Lassen sie mich raten: Eine ganze Armada ...

Die grundlegenden Dinge hab ich, alles, was man so zum Backen und Kochen braucht. Ich besitze aber keine Hightechgeräte für 1000 Euro.

Auf was könnten sie denn nicht verzichten?

Das Interview führte Agatha Mazur

Mein wichtigstes Küchenutensil ist der Mixer, ein Multizerkleinerer. Da kommen die Nüsse, das Trockenobst oder das Gemüse, das ich pürieren möchte, hinein. Und natürlich ein normaler Handmixer, aber der gehört ja zur Grundausstattung.

Wo kann man das Buch bestellen?

Der Koblenzer hat eine eigene Rezeptkollektion herausgebracht, die bislang nur in digitaler Form vorliegt. Bestellen kann

man sie im Internet unter www.stefanrhein.com. Der Autor steht auch in Gesprächen mit Druckereien, um seine Rezept-

sammlung als Buch drucken zu lassen. Wer das Buch kauft, unterstützt damit den Deutschen Kinderschutzbund.



RECHTSANWÄLTE IHRE RATGEBER AUS DER REGION

Anzeigensonderveröffentlichung

Anzeige

Fallstricke bei Heimverträgen - Gründliche Überprüfung ist unerlässlich

Aufgrund des demographischen Wandels steigt die Zahl der Menschen, die ihren Lebensabend in Alten- und Pflegeheimen verbringen. Doch viele Pflegebedürftige kennen ihre Rechte nicht. Welche Vereinbarungen Heimbetreiber einhalten

müssen, regelt das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz. **Informationspflichten:** Das Heim ist dazu verpflichtet, vor Abschluss eines Vertrags die Heimbewohner umfassend über Ausstattung, Leistung und Betreuung im Heim zu informieren.

Betroffene haben vor Einzug in die Pflegeeinrichtung das Recht zu erfahren, wie ihre Unterkunft beschaffen ist, welche Größe die Wohnfläche hat und ob es sich um ein Einzel- oder Doppelzimmer handelt. Sollte der Heimträger diesen Informationspflichten nicht nachkommen beziehungsweise Heimbewohnern keine Besichtigung gewähren, kann der bereits abgeschlossene Vertrag fristlos

gekündigt werden. Im Zweifelsfall sollten Betroffene einen Anwalt aufsuchen. Fachanwälte und Anwälte, die sich auf bestimmte Rechtsgebiete spezialisiert haben, nennt Ihnen auf Anfrage die Rechtsanwaltskammer Koblenz unter der Telefonnummer 0261/30335-55 oder der Anwaltsuchdienst im Internet: www.rakko.de.

Quelle: Rechtsanwaltskammer Koblenz

caspers mock
Rudolf-Virchow-Str. 11 · 56073 Koblenz
Tel. 02 61 / 4 04 99-605
huether@caspers-mock.de
www.caspers-mock.de

Anwälte
Koblenz - Frankfurt - Bonn - Berlin
Köln - Saarbrücken

Rechtsanwalt Dr. jur. Kai Hüther



caspers mock
Rudolf-Virchow-Str. 11 · 56073 Koblenz
Tel. 02 61 / 4 04 99-606
diesinger@caspers-mock.de
www.caspers-mock.de

Anwälte
Koblenz - Frankfurt - Bonn - Berlin
Köln - Saarbrücken


Rechtsanwalt Gerrit Diesinger
Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht
Fachanwalt für Bank- und Kapitalmarktrecht



caspers mock
Rudolf-Virchow-Str. 11 · 56073 Koblenz
Tel. 02 61 / 4 04 99-72
kessler@caspers-mock.de
www.caspers-mock.de

Anwälte
Koblenz - Frankfurt - Bonn - Berlin
Köln - Saarbrücken

Rechtsanwalt Dieter Kessler



caspers mock
Wachsbleiche 26 · 53111 Bonn
Tel. 02 28 / 9 72 79 8-212
calasso@caspers-mock.de
www.caspers-mock.de

Anwälte
Koblenz - Frankfurt - Bonn - Berlin
Köln - Saarbrücken


Rechtsanwältin Laura Calasso
Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht



caspers mock
Rudolf-Virchow-Str. 11 · 56073 Koblenz
Tel. 02 61 / 4 04 99-28
georg@caspers-mock.de
www.caspers-mock.de

Anwälte
Koblenz - Frankfurt - Bonn - Berlin
Köln - Saarbrücken

Rechtsanwalt Ralf Georg
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Erbrecht



caspers mock

Anwälte
Koblenz - Frankfurt - Bonn
Berlin - Köln - Saarbrücken

Fachanwälte für:
Arbeitsrecht
Bank- und Kapitalmarktrecht
Bau- und Architektenrecht
Erbrecht
Familienrecht
Gewerblicher Rechtsschutz
Handels- und Gesellschaftsrecht
IT-Recht

Insolvenzrecht
Medizinrecht
Miet-/Wohnungseigentumsrecht
Steuerrecht
Strafrecht
Transport- und Speditionsrecht
Verkehrsrecht
Versicherungsrecht

finden sie unter www.caspers-mock.de