

KOLUMNE

Mein perfekter Sonntag

Marion Klimmer,
Mental Coach, u. a.
gegen Flugangst,
und Autorin



8.30 Uhr Im Sommer stehen wir gegen sechs auf, um den Tag auf einem menschenleeren Golfplatz zu beginnen. Doch im Winter schlafen mein Mann und ich gern etwas länger. Wir trinken Tee im Bett und lesen ausgiebig alle Zeitungen, die unter der Woche liegen geblieben sind. Ich liebe das Rascheln der Zeitungen sowie den Duft von Druckerschwärze und Earl-Grey-Tee.

11 Uhr Wir joggen im Volksdorfer Wald – mein Mann passt sich meinem langsameren Tempo an. Danach geht es in unseren Fitnesskeller, wo wir bei Musik oder einem Fernsehfilm Hanteln, Seilzug oder Golfschläger nutzen.

12.30 Uhr Zeit für ein ausgiebiges Frühstück. Dazu gehören bei uns gekochte Eier, die ich unter der Woche immer direkt bei einer Bäuerin in Ammersbek hole. Dort laufen die Hühner frei und glücklich auf der Wiese herum. Dazu gibt es frische Brötchen, Räucherlachs und einen Smoothie oder Eiweißdrink. Danach habe ich manchmal Lust, auf meinem geliebten Flügel zu spielen. Am liebsten Bach, Mendelssohn oder Debussy.

13.30 Uhr Mein Mann und ich pflegen ein schönes Ritual: Wir nutzen den Sonntag, um in unserem Heim-Büro Liegengebliebenes aufzuarbeiten und uns über unsere Jobs auszutauschen.

16 Uhr Danach geht es für circa eine Stunde auf die Driving Range oder das Putting Green. Da ich auch Golfprofis und alle, die es werden wollen, in Sachen mentaler Stärke coache, würde an einem perfekten Sonntag einer meiner Klienten vorbeischauchen und mir berichten, welche Erfolge er oder sie seither für sich verbuchen konnte.

18 Uhr Sonntags zelebrieren wir so oft wie möglich ein Abendessen im „Tatort“-Format mit Freunden oder unseren Eltern. Das bedeutet: Ein bis zwei Stunden lang wird gekocht und geschlemmt, und dann gehen alle pünktlich um acht nach Hause.

20.15 Uhr „Tatort“ fängt an! Ich finde die neuen, actiongeladenen Folgen mit Til Schweiger spannend, ziehe aber die alten Klassiker vor. Ich habe mich sehr gefreut, als zuletzt Folgen mit Joachim Król und Nina Kunzendorf wiederholt wurden. Dazu etwas zu Knabbern und ein schönes Gläschen Weißwein.

22 Uhr Ich packe meine Tasche, da ich montags zu meinen Zeit- und Selbstmanagement-Seminaren aufbreche. An einem perfekten Sonntag packe ich für einen Intensivkurs auf Sylt, denn auch dort führe ich gelegentlich Flugangst-Coachings durch. Sylt ist mein Seelenort, und ich genieße jede Stunde dort in vollen Zügen – schön, wenn man dies auch mit der Arbeit verbinden kann. Nebenbei ist ein so wunderbarer Fluchtort ideal, um zu reflektieren oder nachhaltigen Wandel einzuleiten.

23 Uhr Jetzt geht es ins Bett. Zur Zerstreuung blättere ich in Frauenmagazinen. Und ich habe unlängst Facebook für mich entdeckt und klicke mich durch ein paar News auf dem iPad, bevor wir happy und voller Vorfreude auf die nächste Woche einschlafen.

Ein saftiges Steak liegt auf dem Teller. Würziger Eigengeschmack, zartes Fleisch, auf den Punkt gegart und innen rosa, aber nicht blutig. Die Röstaromen kommen zur Geltung, die Kruste duftet leicht nach Karamell. Das Fleisch wird tranchiert, nur mit ein paar Salzlocken bestreut – Genuss pur!

Die neue Lust am zarten Rindfleisch kommt natürlich aus den USA. In den einschlägigen Restaurants in Chicago, Boston und New York bekommt der Gast riesige Portionen, dazu Beilagen und Saucen nach Wahl. Gebrillt wird das Fleisch bei 800 Grad, damit sich die Poren schließen, die karamellierte Kruste und das richtige Röstaroma entstehen können.

Das Wort Steak leitet sich aus altnordisch steik (Braten) und steikja (am Spieß braten) ab. Laut Definition ist es eine zum Kurzbraten oder Grillen geeignete Fleischscheibe vom Rind. Und dabei gibt es viele Unterschiede: Filet kommt aus dem Rinderrücken, Rib Eye aus der Hochrippe, T-Bone oder Porterhouse aus Filet und Roastbeef, Entrecote und Rumpsteak oder Sirloin werden aus dem Roastbeef geschnitten.

Entscheidend für den Geschmack ist auch, wie groß das Stück Fleisch ist, wenn es verarbeitet wird, und wie viel Zeit es zum Reifen hatte. Die Herkunft spielt eine Rolle ebenso wie das Futter für das Rind: Wurde es mit Gras, Getreide, Mais oder einer Mischung daraus gefüttert?

Das größte Aufsehen erregt seit einiger Zeit Ware aus Japan: Kobe Wagyu. In Europa wie in Fernost ist dieses extrem marmorierte Fleisch eine luxuriöse Delikatesse. Drei Millionen Rinder gibt es in Japan, nur ein Prozent davon entfällt auf Wagyu.

Der Begriff Kobe Beef wiederum ist herkunftsgeschützt und gilt nur für Rinder, die von einem Kuroge-Wagyu der Sorte Tajima aus der Präfektur Hyogo (die Hauptstadt ist Kobe) stammen.

Kobe-Rinder werden stundenlang massiert und hören klassische Musik

Jährlich werden bis zu 4000 Kobe-Rinder gezüchtet, der Export in die EU ist erst seit Mitte 2014 erlaubt. Auf einer Farm, in der Regel ein Familienunternehmen, werden höchstens 200 Kobe-Rinder im Jahr produziert. Sie werden bis zu 30 Monate alt, bis sie geschlachtet werden. Dabei ergibt eine etwa 600 Kilogramm schwere Kuh rund 200 Kilo Fleisch, das die hohen Qualitätsansprüche erfüllt. Hinter der Aufzucht steht eine 1000 Jahre alte Tradition: Die Tiere werden stundenlang massiert und mit klassischer Musik beschallt, bewegen sich wenig und fressen vor allem Kräuter. So entsteht die geschmacklich reizvolle Symbiose zwischen mager und fett im Fleisch.

Die Ware hat ihren Preis. Im Steakhäuser der dänischen Kette Mash am Hafen wird japanisches Rind für zwischen 40 und 72 Euro pro 100 Gramm ange-

Essen bei den Profis

In Hamburg gibt es zahlreiche Steak-Restaurants und Lokale, die auch dieses saftige Stück Fleisch auf der Karte haben. Besonders Ware bieten an: **Mash**, Große Elbstraße 148–150, Tel. 809 00 81 11, www.mashsteak.de, Mo-So 12–15 Uhr/17.30–22 Uhr, Bar 12–2 Uhr. **(m)eatery**, Drehbahn 49, Tel. 30 99 95 95, hamburg.meatery.de, Mo-Fr 12–23 Uhr, Sa/So 15–23 Uhr. **Theo's**, Rothenbaumchaussee 10, Tel. 41 41 28 55, www.theos-hamburg.de, Mo-Sa ab 18 Uhr.

Steaks für 720 Euro pro Kilo

Filet war gestern. Heute zählt bei **Rind der Extraklasse** das richtige Verhältnis von fett und mager. *Marlies Fischer* weiß, welche Sorten es gibt und wo man sie in Hamburg bekommt

boten. Je besser die Marmorierung mit feinen Fettäderchen, desto teurer. „Man muss kein Millionär sein, um dieses Fleisch zu genießen“, sagt Dan Christiansen, Food Director der acht Restaurants in Dänemark, London und Hamburg, in denen übrigens weltweit am meisten Kobe Beef konsumiert wird. „Gäste können sich ein Stück teilen, um den Geschmack zu erleben.“



Ein gut marmoriertes Steak mit viel Eigengeschmack isst man mit etwas grobem Salz, eventuell noch Pfeffer
Getty Images



Ein Kobe-Rind lebt mit 30 Monaten viel länger als die meisten Zuchtarten dpa

Gemeinsam verschiedene Speisen zu essen ist überhaupt das Motto in gehobenen Steakhäusern. „Bei uns sind das 600 Gramm schwere Rib Eye am Knochen oder das T-Bone-Steak mit 700 Gramm am beliebtesten“, sagt Hendrik Maas, Küchendirektor in der (m)eatery gegenüber der Staatsoper. „Diese Stücke bei 800 Grad im amerikanischen Southbend-Grill zubereitet, tranchiert, mit Beilagen und Saucen für alle in die Mitte, ein echter Genuss unter Freunden.“

Das Produkt stehe im Vordergrund. „Der Gast muss dazu Vertrauen haben und bereit sein, für ein gutes Steak 50 Euro auszugeben.“

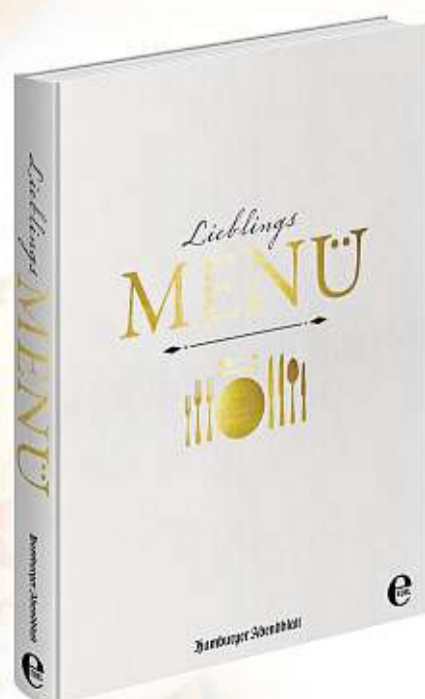
In seinem seit sieben Jahren existierenden Lokal gibt es Fleisch aus Europa, den USA und Südamerika. „Die Gäste wollen seltener Filet, dafür mehr Dry-Age-Qualität.“ Dafür wird europäisches Weiderind in der hauseigenen Dry-Aging-Box mindestens sechs Wochen lang am Knochen gereift. Das Zusammenspiel von Temperatur, Luftfeuchtigkeit und -zirkulation lässt das Fleisch zart und geschmacksintensiv werden.

800 Grad Grilltemperatur schafft kein Gerät im Privathaushalt

Wie in einem Restaurant in New York können sich die Gäste im Theo's am Dammtor fühlen. Vor dem Essen ein Drink an der Oyster Bar, Cheesecake zum Dessert. Und dazwischen bestes Fleisch auf dem Teller. „Für die Steaks verwenden wir nur Prime Beef von ausgewählten jungen Rindern aus den USA, Irland und der Uckermark in Deutschland“, sagt Küchendirektor Peter Sikorra. „Die Tiere wachsen auf grünen Weiden auf, als Futter bekommen sie ausschließlich Gras und Getreide.“ Die Gäste sollten „geflasht“ sein, wenn sie das Fleisch probieren. „Das Fleisch steht im Mitteltank – und überzeugt! Alles andere wie Gemüse und die Sauce dient als Begleitung.“

Natürlich kann man sich auch ein gutes Stück beim Schlachter seines Vertrauens kaufen und es zu Hause zubereiten. Doch wer erzielt schon 800 Grad Grilltemperatur im heimischen Backofen? Und das New-York-Feeling wird sich in Volksdorf oder Plottbek auch nicht so recht einstellen.

Weitere ausgewählte Produkte finden Sie unter www.abendblatt.de/shop



Den Spitzenköchen in die Töpfe geschaut!

- 15 exklusive Lieblings-Menüs, von Spitzenköchen kreiert
- Bis zu fünf Gänge, mit passender Weinempfehlung zu jedem Gang
- Zusätzlich vegetarische und familienfreundliche Menüs
- Inklusive Gastgeber-Regeln, Tipps zur Tischkultur und Porträts der Köche

240 Seiten, € 36,-

Jetzt bestellen unter www.abendblatt.de/shop
oder per Telefon 040/333 66 999 (Preise zzgl. Versandkosten)