

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Süßes gegen die Herbst-Tristesse

In unserer Freitags-Serie verraten Menschen ihr Küchengeheimnis. Heute bereitet Sonja Riker aus München Nachtische zu. „So lässt sich ganz einfach der Alltag versüßen.“

VON STEPHANIE EBNER

„Schokolade macht glücklich und Zucker gibt Energie.“ Sonja Riker, Jahrgang 1967, sitzt an einem großen Holztisch und tritt an zum Plädoyer gegen Bodymassindex und fertige Backmischungen – mit Buttermilchmousse, Walnusstörtchen und Apfelstrudel. Letzteren allerdings im neuen Kleid, sozusagen: Den Strudel süßt die Münchnerin nicht klassisch mit Zucker und Gewürzen, sondern mit zerbröselten Amaretti. So kann man den grauen Herbsttagen auch seine süßen Seiten abgewinnen. „Außerdem geht der Strudel ganz schnell“, verspricht sie.

Sonja Riker kocht für ihr Leben gern. Schon in ihrem Elternhaus wurde Wert auf gemeinsames Kochen und Essen gelegt. „Wir waren zuhause fünf Kinder, da lag es quasi auf der Hand“, sagt die gebürtige Stambergerin. Das Kochen hat sie von ihrem Vater und ihrer Patentante gelernt – „zwei fantastische Hobbyköche“.

Doch bis Kochen nicht nur Leidenschaft, sondern auch zum Beruf wurde, sollten noch viele Jahre ins Land gehen. Zweimal machte Sonja Riker einen klaren Schnitt in ihrem Lebenslauf. Erst ließ sie die Physiotherapie hinter sich, später, vor rund 10 Jahren, den Hörfunkjournalismus. Damals bewarb sie sich „ziemlich blauäugig“, wie sie heute sagt, für einen Stand auf dem Münchner Elisabethmarkt. Dass sie den Zuschlag für den Marktstand erhalten sollte, brachte sie zunächst aus dem Konzept: „Ich kam aus dem Urlaub und konnte es zunächst nicht glauben.“

Fast ein Jahr renovierte Sonja Riker den Laden, schuf mit ihrem „Suppenglück“ einen Treffpunkt auf dem Platz, der einer gemütlichen Wohnküche gleicht: Hier wird Suppe gekocht und gegessen und manchmal auch geratscht. Wer will, trinkt anschließend einen Café und greift in ein Glas mit Keksen. Selbst gebacken, das versteht sich bei Sonja Riker von selbst. Oder genießt einen Nachtisch. „Denn ein Dessert geht immer“, so die Philosophie von Sonja Riker.

Zu ihrem Ladenjubiläum hat sich die Standfrau selbst ein Geschenk gemacht: Nach zwei Suppenkochbüchern schrieb sie ein Nachtischkochbuch. „Seit ich denken kann bin ich eine Süße“, gesteht sie mit einem Lachen. Schon mit zehn Jahren wollte sie selbst Karamellbonbons herstellen. „Beim Wunsch ist es damals geblieben“, räumt sie mit einem Lächeln ein – „damals klebte das Karamell steinhart in der Pfanne. Ich wusste mir nicht mehr zu helfen und warf die Pfanne weg.“ Heute weiß sie, dass man mit Wärme Karamell jederzeit wieder weich bekommt.

Viel hat sie seit dem Karamell-Desaster gelernt. Als sie vor Jahren einen zweiten Stand für Süßes auf dem Elisabethmarkt mieten konnte, führte sie ein pensionierter Konditor in die Geheimnisse der süßen Küche ein. Seitdem hantiert Sonja Riker gekonnt mit Zuckermassen, Schokolade und Teigen – allerdings nur noch in ihrem „Suppenglück“. Zwei Läden waren auf Dauer zu viel.

Sonja Riker arbeitet ausschließlich mit guten Lebensmitteln. Von billiger Schoko-



Granatapfelkerne schmecken gut zur Schokoladenmousse: Am einfachsten geht es, wenn man die Kerne zunächst durch Rollen der Frucht löst, diese dann halbiert und die Kerne vorsichtig herausklopft. „So lassen sich Spritzer vermeiden“, sagt Sonja Riker, die lauter süße Naschereien aus Schokolade und Obst zaubert. FOTOS: BOOMER



Nachtisch: Süßes für jede Gelegenheit

Buttermilchmousse mit Schokolade Für 10 Gläser (à 200 ml)

- 250 g Schokolade
- 250 g Buttermilch
- 150 g Sahne
- 2 Msp. Tonkabohne, gemahlen

Obst nach Jahreszeit für die Deko, beispielsweise Granatapfelkerne oder Feigen

Zubereitung:

Schokolade grob hacken und auf dem Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen und mit dem Handmixer aufschlagen. Buttermilch unter ständigem Rühren nach und nach zur lauwarmen Schokolade geben. Sahne mit Tonkabohne würzen und steif schlagen. Vorsichtig unter die Buttermilchmousse heben. Mousse in Gläser füllen und im Kühl-



Buttermilchmousse

schrank 2 Stunden fest werden lassen. Mit Obst garnieren.

Tipps

- Lassen Sie die Mousse am besten über Nacht fest werden.
- Je nach Geschmack weiße, Vollmilch oder Zartbitter-Schokolade verwenden

Engadiner Walnusstörtchen Für 12 Stück

- 300 g Mehl
- 200 g Butter
- 2 Prisen Salz
- 150 g Zucker
- 50 g Honig
- 300 g Walnüsse, grob gehackt
- 30 g Butter
- 3 Prisen Fleur de Sel
- 200 ml Sahne

Zubereitung:

1. Mehl, Butter und Salz zu einem Teig verkneten. In Backpapier wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Teig ungefähr 4 mm dick ausrollen und Kreise (Ø 10 cm) ausstechen und jeweils ein kleines Dreieck ausschneiden. Ein



Walnusstörtchen

eingefettetes Muffinblech mit den Teigkreisen auslegen, in den Seiten hochziehen.

2. Zucker in einer beschichteten Pfanne karamellisieren lassen, Honig, Walnüsse, Butter und Salz dazugeben und mit Sahne ablöschen. Zu einer weichen Masse einkochen lassen. In jede Muffinform etwas von der Karamell-Nuss-Masse setzen und im Backofen bei 170 Grad (Umluft) ungefähr 15 Minuten backen. Gut auskühlen lassen.

Tipps

- Wenn Sie keine runde Ausstechform in der geforderten Größe haben, können Sie auch einfach ein Wasserglas nehmen.
- Wenn die Törtchen nach der angegebenen Backzeit noch nicht fertig sind, decken Sie sie mit Alufolie ab und lassen sie noch weitere 5 Minuten im Backofen.
- In Blechdosen verpackt, halten sich die Törtchen etwa drei Wochen.

Apfelstrudel mit Joghurt

- 1 Päckchen fertiger Strudelteig
- 50 g Butter, zerlassen
- 3 bis 4 Äpfel (z.B. Boskop)
- 200 g italienische Amaretti
- 1 Becher griechischer Joghurt
- Puderzucker

Zubereitung

1. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Amaretti fein zerbröseln.
3. Strudelteigblätter auseinanderklappen. Mit zerlassener Butter bepinseln. Darauf gleichmäßig Äpfel und Amaretti legen. Zusammenrollen und in eine gefettete Reine legen. Mit etwas zerlassener Butter bestreichen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) etwa 30 Minuten backen.
5. Den Strudel mit Puderzucker bestäuben und mit griechischem Joghurt servieren.



Apfelstrudel



„Nachtisch bitte“ heißt das neue Buch von Sonja Riker. So kann man den Alltag leicht versüßen.



Trick: Dreieck aus dem Teigkreis rausschneiden.



So staubt Mehl nicht und der Teig klebt trotzdem nicht: Den Teig zwischen zwei Backpapieren ausrollen.

lade hält sie nicht viel. Wie bei den Suppen bestimmt die Jahreszeit den Speisezettel: Jetzt, im Herbst, geht nichts ohne Äpfel, Granatäpfel und Birnen. Selbst die von ihr einst so gehassten Quitten ha-

ben in der Küche der Münchnerin Einzug gehalten – „heute sind sie für mich der Inbegriff des Herbstes“. Sagt's und wirft die halbierten und vom Kerngehäuse befreiten Früchte zum Weichkochen ins

Wasser. Das überflüssige Wasser wird abgossen (und auffangen, mit Ingwer, etwas Honig und einem Schuss Apfelsaft ein hervorragendes Heißgetränk). Die Quitten anschließend pürieren und

mit Puderzucker süßen – fertig ist der Nachtisch, der mit ein paar frischen Feigen drapiert wird. Manchmal kann so ein süßer Genuss auch gesund sein – muss er aber nicht immer.

Mein Küchengeheimnis

Haben auch Sie Lust auf eine Küchenplauderei, bei der Sie uns ein Rezept verraten? Dann melden Sie sich bei uns. Sie erreichen uns unter gastro@merkur.de. Wir freuen uns auf Sie.

NEU AUF DEM BUCHMARKT

Winter: Kochschule für Jahreszeiten

Kochen lernen im Rhythmus der Jahreszeiten: Wenn es draußen kalt wird und die Nächte kurz sind, dann ist wieder Zeit für Rindsrouladen, Krautgerichte und Suppen. Jetzt kommen Kohl und Rüben zuhause auf den Tisch, Mandarinen und Orangen bestimmen den Speiseplan. Wer in „Winter“ blättert, trauert nicht lange dem Sommer nach. Viel mehr freut man sich auf wohlige Abende in der Küche, bei denen es wieder ans Eingemachte geht. Die Basis für „Winter“ ist der reiche Rezeptschatz der österreichischen Küche. Die Lieblingsklassiker wie gebackene Schweinsschnitzel mit Erdäpfelsalat dürfen nicht fehlen. Es gibt aber auch zahlreiche Weiterentwicklungen der alpenländischen Küche: Der geröstete Rosenkohl mit Ingwer, Glasnudeln und Erdnüssen entführt uns ins ferne Asien, die Zitronentarte lässt den vergangenen Sommer in Südtaliten wieder lebendig werden und wer eine Heringszuhl mit roten Rüben und Sellerie macht (geht ganz einfach), zaubert ein spektakuläres Mahl auf den Tisch. „Winter“ zeigt: So einfach ist saisonal kochen. Eine kulinarisch spannende Reise zu den (Gemüse-)Wurzeln. *Winter: Jahreszeitenkochschule von Richard Rauch und Katharina Seiser. Erschienen im Brandstätter Verlag. 248 Seiten. 34,90 Euro*



Nachtisch bitte

Manchmal muss es mehr sein: Herrlich, wenn es nach einem guten Hauptgang noch einen süßen Nachtisch gibt. Wenn dieser dann auch noch schnell und ohne großen Aufwand zu zubereiten ist, umso besser. Sonja Riker hat in ihrem Nachtisch-Buch lauter süße Sachen zusammengetragen. Von Butterkuchen mit Fleur de Sel über Gewürzbirnen bis zu Cranberry-Nestern zu Ostern. Manche Nascherei ist modern aufgepeppt, manche herrlich altmodisch. Immer aber ist die Zutatenliste übersichtlich, die Rezepturen sind nicht überladen. So macht das Nachkochen Spaß und ist vor allem eins: Genuss pur. *Nachtisch bitte. Sonja Riker. Erschienen im Folio Verlag. 160 Seiten. Zahlreiche Fotos. 25 Euro.*

