

# „Gutes Essen ist Wellness.“

Bei André Greul im Fürstenhof lernen, wie man sich mehr Gutes tut.

Ein bisschen nervös bin ich jetzt doch. Ich kann einen Schneebesen halten, meine Freunde behaupten, dass es bei mir immer köstlich schmeckt, aber einem Sternekoch das Wasser reichen... Das erste Lächeln zerstreut alle Bedenken. André Greul ist ein Spitzenkoch. Aber er hat diese einmalig herzliche Bodenhaftung, die unter mir einen weichen Teppich von Selbstvertrauen ausbreitet.

**„Ich will Ihnen keine andere Küche überstülpen, sondern zeigen, wie man die eigene Küche besser macht.“**

Es wird ein Genuss, und ich behaupte, dass ich schon lange nicht mehr so viel gelernt habe an einem einzigen Tag. Gar nicht so sehr in Gramm und Messerspitzen, sondern eher mehr an Durchblick fürs normale Leben an meinem normalen Herd. Über den Mut, vorzuarbeiten, wenn Gäste kommen: „Es muss nicht immer alles frisch sein.“ Wie man ein Rezept richtig versteht – um es dann selbst abzuwandeln. Der Weg des Salzes – jetzt weiß ich, warum mein Gemüse immer so fad schmeckte. Beobachten, "jetzt in die Pfanne schauen, genau hinschauen, was da passiert...". Lernen, wie es schmeckt, „am Anfang, in der Mitte und zum Schluss“ und den Mut zum Reduzieren finden. Ruhe üben, immer wieder spüren, schauen, riechen, schmecken – und in wenigen Stunden ein gewaltiges Zutrauen zu sich selbst entwickeln. Nie hätte ich gedacht, dass das geht.

Wir haben Langustinos gebraten, Kalbsblankett gekocht, eine frappeierende Tomatenconsommé hergestellt, Fisch zerlegt, Parfait zubereitet... Wir haben gegessen, ein Glas getrunken, viel geredet. Am nächsten Tag habe ich Semmelknödel-Carpaccio, Kalbsblankett und Aprikosenparfait für meine Gäste bereitet. Und als ich ganz ruhig neben mir am Herd stand („Je besser Sie organisiert sind, desto mehr Zeit haben Sie zum guten Kochen.“) sagte ich zu mir: „Du machst das gut, warum nicht öfter?“. Danke, André Greul, für die nachhaltige Verbesserung meiner Küche! Ich empfehle von Herzen, sich und allen liebsten Menschen, einen Kochkurs im Fürstenhof zu schenken. [www.fuerstenhof.la](http://www.fuerstenhof.la)



Fotos: Studio Hackl

Barbara von Carnap beim Kochkurs mit André Greul

## Landshut genießen!

Simone Greuls Romantik Hotel Fürstenhof mit André Greuls Sterneküche gehört zu Europas schönsten Plätzen für glückliche Stunden. Was für ein Glück, dieses Spitzenpaar bei uns in Landshut zu haben! Genießen wir's öfter! Was wäre mit einem Romantik Diner-Gutschein für zwei Personen zu Weihnachten? Begrüßungs-Aperitif, erlesenes

Menü, ausgewählter Wein, Kaffee zum Finale für 155 €. Fürstenhof, Stethaimer Str. 3, Tel.: 0871/92 55-0.

