

Einfach kochen in Krisenzeiten: Der Auflauf

Von Hans-Helge Ott

Seien Sie nicht immer so skeptisch: auf Prognosen kann man sich verlassen, denn in der Regel stammen sie ja von Experten. In den 60er-Jahren zum Beispiel war man überzeugt, dass immer mehr Menschen bald kaum noch oder gar nicht mehr arbeiten müssten. Und so ist es ja auch gekommen, auch wenn die meisten von ihnen gern arbeiten würden.

Aber insgesamt ist unsere Zukunft rosig, ganz ohne Frage, das kann Ihnen jeder Politiker sagen, wenn er nicht zufällig in der Opposition ist. Nur was die *nähere* Zukunft angeht, so müssen wir vielleicht mit einer vorübergehenden Schiefelage rechnen. Wie wirkt sich das wohl auf unser Essen aus?

Nun sind Segler ja eigentlich *die* Spezialisten für Kochen bei Schiefelage, aber die empfehlen bloß immer: Machen Sie die Töpfe nicht so voll. Aber das kommt ja gar nicht in Frage, wir sollen doch gestärkt aus der Krise hervorgehen, und dann müssen wir auch ordentlich essen. Wir wollen sparen, aber volle Töpfe wollen wir auch. Und zwar so voll, dass es auch noch für Gäste reicht!

Wir sollten mal wieder kochen wie Muttern, denn die hat die Bouletten auch nicht mit Goldstaub paniert. Und wenn wir uns recht erinnern, dann waren eine Graupensuppe oder Kartoffelpuffer oder Pellkartoffeln mit Quark doch wahre Köstlichkeiten! Eine ganz besonders leckere und gleichzeitig einfache Art sparsamen Kochens sind Aufläufe aller Art! Sie brauchen nur

- irgendein Gemüse
- Kartoffeln, Reis oder Nudeln
- Fleisch oder Fisch (wenn Sie wollen).
- eine Soße, die das alles verbindet.

Klingt wie Resteverwertung? Ja, das kann es auch sein, muss aber nicht. Aber es ist doch klasse, wenn Sie etwas Übriggebliebenes noch verwerten können! Den Inhalt des Auflaufs bestimmen Sie nach dem Inhalt Ihres Kühlschranks oder nach günstigen Angeboten auf dem Markt. Und außer Fisch gare ich immer alles vor, denn dann bin ich auch sicher, nicht auf halbrohe Kartoffeln zu beißen.

So, jetzt nehmen wir zum Beispiel mal an, Sie haben noch reichlich Salzkartoffeln von gestern übrig, auf dem Markt gibt es billig Rosenkohl – zwei Eier und etwas Sahne sind noch im Haus und ein Stückchen Käse findet sich ebenfalls. Also lautet die Zutatenliste in diesem Fall:

- Rosenkohl, evtl. eine Zwiebel
- Salzkartoffeln vom Vortag ...diesmal nicht!
- Sahne, 2 Eier, etwas Käse zum Reiben

Und schon geht es los: Sie heizen den Backofen auf gemütliche 180 Grad, schmoren auf dem Herd den Rosenkohl (aber nicht zu sehr, er kommt ja noch in den Ofen), garen vielleicht auch gleich ein paar Zwiebelscheiben mit, tun das Ergebnis zusammen mit den in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in eine passende Auflaufform, raspeln den Käse darüber, sodann verrühren Sie die Sahne mit den beiden Eiern, würzen kräftig und gießen sie dann darüber.

Überhaupt müssen Sie sehr kräftig würzen! Pfeffer, Salz, Muskat, auch Chili und wenn Sie mögen Paprika... probieren Sie´s aus! Und nehmen Sie eine möglichst kleine Auflaufform, damit der feste Inhalt fast von Flüssigkeit bedeckt ist!

Jetzt ab in den Ofen für zehn, fünfzehn Minuten, und wenn die Oberfläche zu schnell bräunt und trocken wird, dann decken Sie die Form eben mit Alufolie ab.

Machen Sie einen schlichten grünen Salat dazu, und Sie haben ein wunderbares Essen, dass Sie gegen alle möglichen Krisen oder erschreckenden Prognosen abhärtet! Dazu passt übrigens gut ein Bierchen oder ein einfacher Landwein.

Und dann guten Appetit - und Prost, auf die Zukunft!