

Die Philosophie der Brigitte Asbrock

# Lass Dir Dein Leben schmecken!



„Mein beruflicher Platz ist in unserer Küche.“ Brigitte Asbrock vom Läuterhäusle steht voller Leidenschaft am Herd. „Die Arbeit dort ist zwar um einiges härter als im Service“, räumt die gelernte Hotelfachfrau ein, „aber es macht Spaß“ und das sieht man ihr an. Zum Kochen kam sie eher zufällig. Während eines Urlaubs in Österreich lernte sie die Sterneköchin Johanna Maier kennen. Diese Begegnung beeindruckte sie so, dass sie das Kochen zu ihrer Berufung machte. Als der Küchenchef des Läuterhäusles, Maximilian Adelman, im Urlaub war, war sie die Vertretung.

Brigitte Asbrocks Küche lebt von regionalen und saisonalen Produkten, die sie kreativ und mit viel Liebe zubereitet. Mal schwäbisch-traditionell, mal mediterran-leicht. Alle Gerichte und die Saucen sind immer frisch zubereitet, täglich gibt es selbstgebackenes Parmesan- und Olivenbrot und in die Gerichte kommen keine Zusatzstoffe oder Aromen, statt dessen sorgen frische Kräuter für das gewisse Etwas. Aus der Küche des Läuterhäusles kommen saure Nierchen und geschmorte Rinderbäckchen in der Kräuterkruste, aber auch Welsfilet auf mediterranem Gemüse oder ein italienischer Schmorbraten. „Ich war schon immer ein Geruchs- und ein Geschmacksmensch“, sagt die 41-jährige über sich selbst, die nie eine Ausbildung in der Küche gemacht hat. Trotzdem kennt sich die Mutter von vier Kindern zwischen 5 und 13 Jahren rund um die Profiküche bestens aus. „Als mein Mann seine Prüfung zum Küchenmeister machte, habe ich immer mit ihm gelernt und ihn abgefragt.“

Gemeinsam mit Küchenchef Maximilian Adelman hat sie bei den Gerichten und beim Partyservice ein neues, wie sie sagt, weiblicheres Konzept umgesetzt. Vorspeisen und Beilagen in Gläsern und auf Porzellantablets und am Buffet werden die Spaghetti im Parmesanleib mit Grapa flambiert. Ob sie ein Dinner for two zubereitet oder den kompletten Partyservice für 500 Personen auf die Beine stellt, sie macht es mit Leichtigkeit, Selbstbewusstsein und Herzlichkeit – eben voller weiblicher Leidenschaft.

Mehr Infos unter: [www.laeuterhaeusle.de](http://www.laeuterhaeusle.de)

**Exklusiv für ala hat Brigitte Asbrock ein Menü zusammengestellt – frühlingsfrisch, lecker und gesund. Die Zutaten dafür gibt's auf dem Aalener Wochenmarkt.**

## Wochenmarktbummel:

8:00 Uhr: Die kühle Morgenluft auf dem Aalener Wochenmarkt riecht nach frischen Kräutern, Frühlingszwiebeln, Champignons, Paprika und Tomaten. Die Karotten sind zu orangefarbenen Türmen aufgebaut, nebenan lachen saftige, rote Äpfel und die prallen Erdbeeren verführen zum Naschen. Paletten voller Steifmütterchen fügen sich in das übervolle, bunte und duftende Bild des Aalener Wochenmarktes wie zusätzliche Farbkleckse ein. Brigitte Asbrock und das ala-Team stürzen sich in das Vergnügen Wochenmarktbummel!

**Wir kaufen ein für:**  
Zitronenmaispoularde in Kerbelschaum mit Frühlingsgemüse und Pancettakartoffeln. Zuvor gibt's marinierte Ziegenfrischkäsebällchen in Bärlauchöl mit Rukola und Kirschtomaten.





8:00 Uhr

Frische und Qualität in Hülle und Fülle: Der Aalener Wochenmarkt.



8:10 Uhr

Stand 6: Bei Thomas Stark kaufen wir Bundkarotten und Cocktailtomaten



8:15 Uhr

Stand 46: Rot und knackig. Die Radieschen kommen in die Pfanne.



Unsere Fotografin Sandra Ehinger bekommt große Augen und meint nur, „alles Sachen, die ich gerne esse“. Na dann kann ja nichts mehr schief gehen! Zuerst brauchen wir Ziegenfrischkäse. Der schmeckt jetzt besonders gut, weil die Tiere wieder auf der Weide sind und deshalb eine besonders aromatische Milch geben. Ziegenfrischkäse, 4 Stück á 1,30€ macht 5,20€. Für die Blitzvorspeise fehlen uns jetzt nur noch die Cocktailtomaten (2,00€), Bärlauch (1,20€) und Rukola (0,95€).

Die Maispouardenbrüstchen haben wir vorbestellt. Deshalb: nur noch abholen, 7,10€ bezahlen und weiter zum Gemüse. Da brauchen wir eine ganze Menge. Insgesamt 1,5 Kilo (ungeputzte Rohware) für vier Personen hat Brigitte Asbrock veranschlagt.

**Wir kaufen:** grünen und weißen Spargel (3,90€, bzw. 5,90€), Frühlingzwiebeln (1,20€), Radieschen (0,95€) und kleine Bundkarotten (1,40€). Am Stand von Thomas Stark erfahren wir, was es mit den Bundkarotten auf sich hat. Bundkarotten sind kleine Karotten, die besonders zart sind und im Geschmack sehr intensiv. Wir lassen das frische Grün dran, wer die Bundkarotten länger lagern möchte, der tut gut daran es zu entfernen. Das Grün zieht nämlich aus den Karotten die Flüssigkeit und lässt sie schneller welken.

Inzwischen ist es 8:45 Uhr, die Sonne lacht vom Himmel und lässt die Farben der Blumen, des Gemüses und des Obstes noch leuchtender und strahlender erscheinen. Selbst Morgenmuffel wie wir sind von dem Anblick so begeistert und beschließen jetzt öfters mal so früh auf den Wochenmarkt zu gehen.

Jetzt fehlen und nur noch die Kartoffeln, Pancetta (italienischer Speck), Zitrone und Limette und die Kräuter. Die Zitrone und die Limette, beide natürlich unbehandelt, sind schnell besorgt, jede kostet gerade einmal 0,35€. Auch die Frühkartoffeln schlagen mit 0,50€ nicht übermäßig zu Buche. Was Vitamine und Mineralstoffe angeht, sind unsere Frühkartoffeln wahre Wunderknollen. Denn je länger eine Kartoffel lagert, desto mehr baut sie auch an Inhaltsstoffen, vor allem an Vitamin C ab. Kartoffeln sorgen für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, wirken entwässernd, enthalten viel Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Vitamin C. Keine Chance für die Frühjahrsmüdigkeit! Der Pancetta (1,55€) wird von uns noch kurz verkostet, bevor er zu den anderen Zutaten in die Tüte wandert.

An ein zweites Frühstück ist jetzt nicht zu denken, schließlich fehlen ja noch die frischen Kräuter.

Rosmarin, Thymian und Kerbel stehen auf unserer Einkaufsliste. Hier lässt Brigitte Asbrock besondere Sorgfalt walten. Frisch und aromatisch müssen sie sein, da probiert unsere ala-Köchin schon mal. Besonders der Kerbel hat es ihr angetan. Er schmeckt nicht nur gut, sondern ist zudem sehr gesund, lernen wir. Kerbel ist appetitanregend, verdauungsfördernd, blutreinigend und enthält viel Vitamin C, Eisen und Calcium.

Es ist kurz vor 10:00 Uhr, bis um 12:00 Uhr sollen die Vorspeise und das Hauptgericht fertig sein. „Schaffen wir, das reicht noch für einen Kaffee“, sagt Brigitte Asbrock und gegen 11:30 Uhr machen wir uns auf den Weg in die Küche.

8:45 Uhr

Stand 31: Einkaufen auf dem Aalener Wochenmarkt macht Laune. Die Sonne lacht und es riecht betörend nach Zitrusfrüchten, Ananas und Erdbeeren. Wir kaufen eine unbehandelte Limette und eine unbehandelte Zitrone.

GESUND ESSEN



9:23 Uhr

Stand 3: Klein, gesund, lecker und gar nicht teuer: Frühkartoffeln



9:54 Uhr

Stand 20: Bei Kräutern wie Rosmarin, geht probieren über studieren.



10:38 Uhr

Poulardenbrüstchen, Gemüse und viele frische Kräuter: Jetzt kann's losgehen. Schließlich soll in knapp 90 Minuten unser ala-Menü angerichtet sein. Die Blitzvorspeise macht ihrem Namen alle Ehre. In nur 10 Minuten ist alles erledigt.

GESUND ESSEN



### Die Vorspeise:

**Um 10:45 Uhr** vierteln wir die Ziegenfrischkäsetörtchen, drehen Bällchen daraus und marinieren diese in Olivenöl, abgezapftem Thymian, geschnittenem Bärlauch, Pfeffer aus der Mühle und einer Chilischote. Die Bällchen werden kurz vor dem Essen wieder aus der Marinade genommen und mit Rukola und Tomaten angerichtet. Dazu gibt's selbst gebackenes Parmesan-Ciabatta von Brigitte Asbrock. Diese Marinade können sie mit diversen Kräutern variieren. In Estragon mariniertes Ziegenfrischkäse schmeckt wunderbar zu lauwarmem Spargelsalat. Aber auch getrocknete Tomaten und Schafskäse zwei Tage in die Marinade eingelegt sind eine schnelle und leckere Vorspeise.

### Das Hauptgericht:

**10:55 Uhr** noch eine gute Stunde haben wir für das Hauptgericht Zeit. Die Kartoffeln gut abwaschen und ungeschält mit dem Pancetta umwickeln. Mit einem Schaschlikspieß die Kartoffel durchbohren und durch das Loch einen Rosmarinzwig stecken. Salzen, pfeffern und bei 160 Grad ab in den Backofen. Von der Zitrone und der Limette haben wir die Schale abgerieben, es riecht wunderbar! Jetzt hebt Brigitte Asbrock die Haut der Maispoulardenbrüstchen vorsichtig an und schiebt die Zitronen- und Limettenschalen darunter. Das Fleisch wäre vorbereitet, jetzt geht es ans Gemüseputzen und klein schneiden, es ist 11:20 Uhr. Nach 20 Minuten ist auch das erledigt. Jetzt müssen wir uns sputen, aber Brigitte Asbrock ist guter Dinge. Die vorbereiteten Brüstchen salzen und pfeffern, dann auf der Hautseite kurz anbraten und zu den Kartoffeln in den Backofen.

**11:45 Uhr:** Es zischt gewaltig, als Brigitte Asbrock die Pfanne, in der wir die Brüstchen angebraten haben, mit Weißwein, Geflügelfond und Sahne ablöscht. Etwas Salz und Pfeffer dazu und nur noch auf kleiner Flamme köcheln lassen. Wir dürfen probieren. Es schmeckt viel versprechend!

**11:50 Uhr:** Zuerst kommen die Spargel und die Karotten in eine Pfanne und werden mit einem Thymianzweig angebraten. Etwas Gemüsebrühe dazu und ca. 5 Minuten sehr bissfest garen. Danach alle anderen Gemüse dazu geben, auch die Radieschen, und in der Pfanne schwenken. Radieschen schmecken sehr gut, wenn sie angebraten sind. Sie verlieren dann ihren scharfen Rettichgeschmack.

**12:00 Uhr:** Die Poulardenbrüstchen und die Kartoffeln sind fertig, ebenso das Gemüse. In die Sauce kommen noch klein geschnittener Kerbel, ein paar Butterflöckchen und schon kann angerichtet werden. Das Wichtigste zum Schluss: der Geschmacks-test. Unser ala-Marktmenü besteht ihn selbstverständlich – knackig, aromatisch, frisch und schnell gemacht. Die Aromen passen wunderbar zusammen, das Fleisch ist zart und saftig und vor allem die Zitronen- und Limettenschalen unter der Haut der Poulardenbrüstchen machen jeden Biss zu einem Genuss.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!



# Herd an und los gehts..

## Blitzvorspeise:

### Marinierte Ziegenfrischkäsebällchen in Bärlauchöl mit Rukola und Kirschtomaten

Die Frischkäsetörtchen vierteln und zu Bällchen drehen. Diese in Olivenöl einlegen, Thymian und den geschnittenen Bärlauch, sowie Salz und Pfeffer dazu geben und marinieren. Wer es pikant möchte, legt noch eine Chillischote dazu. Rukola und Tomaten waschen und auf Tellern anrichten. Die Frischkäsebällchen auf dem Salat anrichten, etwas von dem Öl und den Bärlauchstreifen darüber geben, salzen und pfeffern.

## Hauptgang:

### Zitronenmaispoularde in Kerbelschaum, Frühlingsgemüse und Pancettakartoffeln

Die Kartoffeln gut waschen (werden mit der Schale verwendet). Den Pancetta um die Kartoffeln wickeln. Einen Rosmarinweig durch die Kartoffel bohren und so den Speck fixieren (Vorher die Kartoffel mit einem Schaschlikspieß anbohren). Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer feuerfesten Form bei 160 Grad ca. 30 Minuten im Backofen garen.

Die Schale der Zitrone und der Limette fein abreiben. Die Haut der Maispoularde vorsichtig anheben und den Abrieb darunter schieben. Salzen und Pfeffern, in einer Pfanne auf der Hautseite knusprig anbraten und dann für ca. 10 bis 15 Minuten mit der Hautseite nach oben zu den Kartoffeln in den Backofen schieben.

## Die Sauce

Die Pfanne mit dem Weißwein, dem Fond und der Sahne ablöschen, abschmecken und auf kleiner Flamme ziehen lassen. Zum Schluss den Kerbel und die Butter mit einem Mixstab unterschlagen.

## Das Gemüse

An den Karotten und den Radieschen das Grün bis auf ca. 1 cm abschneiden. Die Frühlingszwiebeln in Rauten von ca. 2 cm schneiden. Grünen und Weißen Spargel schälen und in Stücke schneiden. Zuerst den Spargel und die Karotten in der Pfanne oder im Wok anbraten. Etwas Gemüsebrühe und einen Thymianzweig dazu geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die anderen Gemüse dazugeben, bissfest garen und abschmecken.



## Vorspeise

4	Ziegenfrischkäsetörtchen a 40 g
1 Bund	Bärlauch
1 Zweig	Thymian
1 Bund	Rukola
250 g	Kirschtomaten
	Olivenöl
	Balsamicoessig
	Salz
	Pfeffer

## Hauptgang

4 Stück	Maispoulardenbrüstchen
1 Stück	Zitrone
1 Stück	Limette
Für die Sauce:	
100 ml	trockener Riesling
250 ml	Geflügelfond
100 ml	Sahne
1 Bund	Kerbel
50 g	kalte Butter

## Gemüse:

250 g	Bundkarotten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Radieschen
250 g	grüner Spargel
250 g	weißer Spargel
100 ml	Gemüsebrühe
1 Zweig	Thymian
Pancettakartoffeln:	
16	kleine neue Kartoffeln
1 Bund	Rosmarin
16	Scheiben Pancettaspeck