



KATARINA JACOB – KAROTTEN-SUPPE MIT LÖSCHEINSATZ

PROMINENTE AM HERD

Ob als Schauspielerin oder als Privatmensch – für Katarina Jacob gehört Disziplin zum Leben. Das beweist sie zurzeit nicht nur auf der Bühne, sondern auch mit ihrer neuen Figur. Ernährungstips und ein Rezept dazu verriet sie **TOP Magazin** beim Kochen im Frankfurter Küchenstudio Poggenpohl. Dabei gab es einen ungewöhnlichen Gastauftritt. **Von Jutta Lamy**

Kanadisches Wasser im Arm und freudestrahlend – so begrüßt uns Katarina Jacob, als wir sie im Hotel in Bad Homburg abholen. Zwei Tage lang stand die bekannte Schauspielerin hier im Kurhaus gemeinsam mit ihrer Mutter Ellen Schwiars auf der Bühne. Die beiden sind seit Januar für ihre Komödie „Sara soll unter die Haube“ auf Theater-Tournee unterwegs durch Deutschland. Wer die gebürtige Münchnerin aus „Der Bulle von Tölz“ als Kriminalkommissarin kennt, erlebt eine ganz neue Katarina Jacob. Der Grund: Die Schauspielerin hat in den vergangenen Monaten 14 Kilo abgesehen – dank eines ausgetüftelten Ernährungsplans.

SPASS BEIM ABNEHMEN

„Es klingt wie Streß – ist aber das Beste, was ich je an Abnehmensversuchen gemacht habe“, erklärt Katarina Jacob und schwärmt von ihrem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm. „Die ersten sechs Tage waren allerdings die Hölle“, erinnert sie sich an die Anfänge. Heute hat sie die Grundregeln dieser speziellen Ernährungsform so verinnerlicht, dass sie keine Nahrungsmittel mehr abwägt und das isst, was ihr Spaß macht, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Dennoch hält die Schauspielerin seit Monaten ihr neues Gewicht. „Es hat mit Disziplin zu tun“, erklärt sie. „Du weißt genau, was Du essen darfst und was nicht. Und



wenn Du Dich daran hältst, ist das perfekt“. So verschmährt sie dann auch die Kekse, die uns zur Begrüßung im Küchenstudio „Poggenpohl“ gereicht werden, und wir erfahren, wie es zu ihrer Ernährungsumstellung kam.

ANLEITUNG ZUM WUNSCHGEWICHT

„Als ich angefangen habe, mich im Bett umzudrehen und die einzelnen Körperpartien nicht mehr mitgegangen sind, faßte ich den Entschluß, endlich vernünftig abzunehmen,“ erzählt die Bühnendarstellerin. Vorbild war ihre Tante, die 18 Kilo mit dem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm abgenommen hatte. Das war vor eineinhalb Jahren. Heute fühlt sich Katarina Jacob mit ihrem neuen Gewicht rundherum wohl und achtet darauf, daß jedes Gramm davon erhalten bleibt. „Allzuviel abnehmen ist ungesund“, lautet ihre Devise und sie verrät, daß sie zurzeit ein Buch schreibt, in dem sie ihre Erfahrungen mit diesem individuellen Ernährungsprogramm preisgibt. „Kein Kochbuch – eher eine Anleitung, wie man durch das Programm kommt.“

WASSER ZUM AUSSCHWEMMEN

Indessen bindet sie sich die Küchenschürze um und stürzt sich in die Zubereitung der angekündigten Karotten-Ingwer-Suppe – eines ihrer Lieblingsgerichte und abgestimmt auf

ihren neuen Ernährungsplan. Dieser gerät während ihrer Tournee etwas ins Wanken, kann sie doch die Essenszeiten nicht so genau einhalten. Anstatt die letzte Mahlzeit möglichst vor 21 Uhr zu sich zu nehmen, ißt Katarina Jacob erst nach der Vorstellung zu Abend. „Wenn ich auf der Bühne stehe, bin ich hoch konzentriert und vergesse meinen Hunger“, berichtet sie. Anschließend ißt sie meistens Fisch – „in der strengen Phase nur gedünstet, ansonsten darf er auch gebraten sein.“ Damit die späte Mahlzeit sich nicht auf die Hüften niederschlägt, läßt sie die Sättigungsbeilagen weg und trinkt besonders viel. „Mit viel Wasser wird alles schneller ausgeschwemmt“, weiß sie aus Erfahrung.

LEIDENSCHAFT FÜR JAPANISCHE KÜCHE

Wasser, und zwar das natürlich frische aus Kanada, hat sie immer dabei und nimmt einen Schluck aus ihrer Flasche, während sie beginnt, die Karotten für die Suppe zu schälen. Dabei erfahren wir, daß die Schauspielerin nur dann gerne kocht, wenn sie nicht muß. Am liebsten aber läßt sie sich außer Haus von japanischer und chinesischer Küche verwöhnen. „Diese Leidenschaft teile ich mit meinem Mann“, erzählt die Hobbyköchin und fährt fort: „Im Sommer grillen wir sehr oft, da ist Jochen mein großer Grillmeister.“ In Kanada, wo die Familie in tourneefreier Zeit zu Hause ist, kauft die Schauspielerin ihre Zutaten auf den großen Märkten ein, „wo wir alles sensationell frisch bekommen“. So verwöhnt, findet der für die Suppe bestimmte eingelegte Ingwer nicht ganz ihre Zustimmung: „Das muß süß-saurer „picked japanese ginger“ sein – als Pendant zur salzigen Sojasoße und den Kürbiskernen“, erklärt sie, gibt dann aber doch

den Inhalt des Beutels sowie die Gemüsebrühe in den Topf.

GEBURTSTAG MIT WEGGEFÄHRTEN

Während das Gemüse vor sich hinkocht, wischt Katarina Jacob die Arbeitsfläche ab und räumt den Abfall weg. „Ich bin sehr ordentlich – vor allem in der Küche. Ich werde hysterisch, wenn andere Leute mir die Küche durcheinander bringen“, bekennt sie. Eine typische Fische-Eigenschaft, wie sich herausstellt, denn die Schauspielerin hat am 1. März Geburtstag. Und in diesem Jahr rundet sie sogar, was ein großes Fest im Sommer mit allen Weggefährten zur Folge haben wird. „Ich veranstalte eine Rallye“, berichtet sie. „Meine Gäste müssen dabei grauenhafte Dinge als Aufgaben erfüllen“, verrät sie augenzwinkernd und läßt ihre Neigung zur kabarettistischen Kunst erkennen. Dabei gibt die Komödiantin preis, daß sie privat sehr lustig sein kann, während sie in der Öffentlichkeit eher zurückhaltend ist: „Ich muß zu fremden Menschen erstmal Vertrauen fassen.“ Ganz anders auf der Bühne: Hier gilt ihre Liebe dem Kabarett, „da bin ich freier und mein eigener Herr.“

KÜRBISKERNE MIT FEUERWEHREINSATZ

Inzwischen schwingt Katarina Jacob den Kochlöffel, um die Kürbiskerne in Olivenöl zu rösten. „Man muß sie ständig umrühren, damit sie nicht anbrennen“, erklärt die Hobbyköchin und löscht das Ganze mit Sojasoße ab, was eine kurze, aber heftige Rauchentwicklung in der Pfanne auslöst. In diesem Augenblick fängt der Rauchmelder schräg über dem Herd an zu blinken und es dauert keine drei Minuten, bis unter lautem „Tatü-Tata“ ein Tanklöschfahrzeug vorfährt. Heraus springen vier Feuerwehrmänner, stürmen kurz entschlossen in das Küchenstudio und entdecken den blinkenden Feuermelder. „Hat es hier gebrannt?“, fragt der Feuerwehrhauptmann. Unisono schallt es „Nein“ und wir beschreiben die kleine Rauchentwicklung nach dem Ablösch der gerösteten Kürbiskerne. „Das hab ich auch noch nicht erlebt – kochen mit Löschkommando“, verlautet Katarina Jacob kopfschüttelnd. ▶



TIPS FÜR EILIGE

Nachdem die Feuerwehr das Corpus Delicti entschärft und sich vom Tatort entfernt hat, widmet sich die Schauspielerin wieder ihrer Suppe. Mit dem Schneidestab versucht sie, den Inhalt des Topfes zu pürieren, was der Hobbyköchin einige Geduld abverlangt. „Die Karotten sind noch nicht ganz weich – macht nix, man kann die Suppe auch mit Stückchen essen“, erklärt sie kurz entschlossen und gibt für die eilige Kochfraktion noch einen Tip mit auf den Weg: „Man kann alternativ auch biologischen Karottensaft nehmen“. Jetzt muss die Suppe nur noch abgeschmeckt werden. Eine große Prise Pfeffer und Salz – die Hobbyköchin schleckt sich begeistert die Lippen.

SELBSTBESTIMMUNG FÜR TAFELGÄSTE

„Jetzt kann serviert werden“, gibt sie das Kommando und füllt die Kürbiskerne und den Ziegenkäse jeweils in kleine Schälchen. „Ich hab es ganz gerne, wenn die Leute selbst bestimmen können, was und wieviel sie auf ihren Teller geben“, erklärt sie und fährt fort: „Bei mir zuhause kommen sogar die Töpfe auf den Tisch“. Heute verzichtet sie darauf und serviert die Suppe gleich in tiefen Tellern. Jeder nimmt sich etwas Ziegenkäse und streut die Kürbiskerne über das Gericht. Während des Essens verrät uns Katarina Jacob, daß sie eigentlich eine „Freelancer-Köchin“ ist. Während sie kocht, erfindet sie das Rezept stets neu. „Deshalb wird diese Karotten-Ingwer-Suppe zum Beispiel immer anders.“ Wie sie sonst schmeckt, wissen wir nicht. Heute jedenfalls essen wir das leckere Süsschen mit großem Genuß. ■



KAROTTEN-INGWER-SUPPE À LA KATARINA JACOB

Zutaten:

- 500 g Karotten
- 2 Schalotten
- 3 EL Olivenöl
- im eigenen Saft eingelegter Ingwer (40 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 g Kürbiskerne
- Pfeffer, Salz
- Curry
- 2 EL Honig
- 2 EL Sojasoße
- 4 kleine Ziegenkäse
- glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten pellen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in 2 EL Olivenöl kurz anbraten und mit der Brühe ablöschen. Den Ingwer dazugeben und alles bei mittlerer Hitze solange kochen, bis die Karotten weich sind. Mit dem Schneidestab die Suppe pürieren. Die Kürbiskerne in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und unter ständigem Rühren rösten. Noch warm mit Salz bestreuen und beiseite stellen. Dann die Suppe mit frisch gemahltem Pfeffer, Salz und Curry kräftig würzen. Mit Honig und Sojasoße abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Suppenteller geben, etwas Ziegenkäse darauf zerbröseln, mit ein paar gerösteten Kürbiskernen bestreuen und mit Petersilie garniert servieren.

