



Der Drei-Sterne-Koch Thomas Bühner in seiner Küche daheim in Osnabrück



Und was hatten Sie heute zum Frühstück?

Ein Brot im Stehen? Filterkaffee? Gar nichts? Der Koch Thomas Bühner erklärt, wie man die wichtigste Mahlzeit des Tages zelebrieren kann VON MICHAEL ALLMAIER



Auswahl muss sein, selbst wenn man allein isst



Wer eingeschweißten Käse kauft, weiß nicht, was ihm entgeht



Die Butter darf nicht zu heiß sein, sonst wirft das Spiegelei Blasen



Wurstkauf ist Vertrauenssache und lohnt den Weg zum Metzger

T

omas Bühner greift in den Topf mit dem eben noch kochenden Wasser. Seelenruhig fischt er ein Frühstücksei nach dem anderen heraus. An so etwas erkennt man den Profi: Die Hände sind Schmerzen gewohnt. Bühner zählt zu den weltbesten Köchen. Sein Restaurant La Vie in der Altstadt von Osnabrück hat seit Jahren drei Sterne im Guide Michelin. Jetzt allerdings ist er in seinem Haus schräg gegenüber und macht Frühstück für sich und seinen Gast. Warum? Weil es sonst keiner macht, nicht richtig jedenfalls. Kochen ist ein großes Thema geworden. Aber gefrühstückt wird bei den meisten nach der Devise: Hauptsache, satt. In einer Umfrage sagten nur zwölf Prozent der Deutschen, sie frühstückten, weil es ihnen schmecke. Bühner will das ändern.

DIE ZEIT: Vom Frühstück heißt es immer: die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Thomas Bühner: Wenn man sich umschaute, merkt man aber, dass es die unwichtigste ist. Die Leute handeln das zwischendurch ab, gern auf dem Weg zur Arbeit.

ZEIT: Jeder Fünfte verzichtet unter der Woche ganz darauf. Aber warum beschäftigt das einen Drei-Sterne-Koch? Sie haben ja keine Zimmer und bieten kein Frühstück an.

Bühner: Es gehört aber zur Esskultur, und die muss man lernen, wenn man genießen will. Ich bin mal eingeladen worden, mir für Schüler ein Pausenbrot zu überlegen – eins, das nicht im Abfall landet. Aber so einfach ist das nicht. Es kommt darauf an, wie man isst. Wenn ich allein im Auto sitze und von meiner Stulle abbeißt, dann macht das keinen Spaß, ganz gleich, was ich reingetan habe. Man muss es sich schön machen beim Essen. Man muss das Frühstück zelebrieren!

Viele Spitzenköche sind hibbelige Workaholics, die man morgens nicht gerne um sich hätte. Thomas Bühner ist ein anderer Typ. Er empfängt im Knauschtisch, verziert mit Basilikum. Karotten- und Rettichstifte. Fünf Sorten Käse, vier Wurstsorten, drei Marmeladen. Kaffee und Tee, Saft und Sekt. Dann setzt er sich. Nein, noch nicht. Erst die welken Blumen in der Vase durch frische ersetzen. Das erste

Gebot von Thomas Bühner für ein besseres Frühstück: Du sollst dir Zeit lassen.

Bühner: Ich habe lange überlegt, was ich Ihnen vorsetzen soll. Dann dachte ich, ich mache einfach das, was ich an Wochenenden selber esse.

ZEIT: So frühstücken Sie wirklich immer, wenn Sie nicht arbeiten müssen?

Bühner: Ja. Bis auf den Sekt vielleicht. Finden Sie das aufwendig?

ZEIT: Ehrlich gesagt, gehöre ich zu den 19 Prozent, die an den meisten Tagen gar nicht frühstücken. Mir fehlt dazu die Ruhe.

Bühner: Die Ruhe muss man sich schaffen. Ich hatte mir das Frühstück auch schon abgewöhnt. Dann habe ich es mir wieder angewöhnt. Den Tisch zu decken, mich hinzusetzen, auch wenn ich allein bin. Die Mahlzeiten sind mittlerweile mein Gerüst für den Tag.

ZEIT: So gesehen, ist das Frühstück wirklich am wichtigsten. Wenn man das schon schwänzt, kommt auch der Rest durcheinander.

Bühner: Dann hängt man nachts um elf mit einer Tüte Chips vorm Fernseher und hat am nächsten Morgen keinen Appetit mehr.

Bühner isst wenig – die Figur! –, aber kostet von fast allem. Die scharfe Ingwermarmelade gibt es später zum Abschluss. Da freut er sich jetzt schon drauf. Sein zweites Gebot: Gönne dir Abwechslung.

ZEIT: Ist das Frühstück nicht auch die langweiligste Mahlzeit des Tages? Kaum jemand käme auf die Idee, jeden Mittag oder Abend das Gleiche zu essen. Morgens ist das die Regel. Da fühlen sich die Leute schon verwegen, wenn sie statt des gewohnten Sesambrotchens mal ein Mohnbrötchen probieren.

Bühner: Ja, das ist total verrückt! Denn es gibt Hunderte Möglichkeiten, auch wenn man wenig im Kühlschrank hat. Du kannst heute Rührei machen und morgen Eier im Glas, übermorgen gibt es einen Eiersalat, weil noch Eier übrig geblieben sind. Oder ich setze mir am Abend ein Birchermüsli an. Das ist dann morgens schon fertig. Aber anscheinend hängen die Leute am Gewohnten. Darum bekommt man auch, wenn man unterwegs ist, überall den gleichen Kram vorgesetzt.

ZEIT: Was war Ihre schlimmste Frühstückserfahrung?

Bühner: Krankenhäuser. Allein der Geschmack der Brötchen dort! Die abgepackten Marmeladen. Dann erst der Kaffee. Und wer da liegt, kann nicht sagen: «Nein danke. Ich suche mir ein schönes Café.»

ZEIT: In vielen Pensionen ist es kaum besser: Schaumgummi-Graubrot, Schmelzkäse in Form von Tortenstücken, Honig aus der Tube...

Bühner: ...und in der Mitte ein Tischmüll-eimer.

ZEIT: Also, den finde ich praktisch.

Bühner: Spieß!

ZEIT: Was machen Sie denn mit dem Teebeutel, damit es keine Pfütze auf der Untertasse gibt?

Bühner: (lacht) In die leere Eierschale drücken, neben die Zigarettenkippe!

ZEIT: Toller Käse. Ist das ein Roquefort?

Bühner: Ja, den habe ich aus dem Restaurant mitgebracht.

ZEIT: Das fiele auch keinem Hotelier ein: seinen teuren Gourmetkäse aufs Frühstücksbüfett zu legen. Dafür kauft er billigen Gouda ein.

Bühner: Dabei ist so ein Hotelfrühstück ja nicht günstig. Wir waren am Wochenende in Aachen, bei der Abi-Feier meines Sohns. Da haben wir im Hotel für zweimal Frühstück 40 Euro bezahlt. Als wir um halb elf herunterkamen, war das Büfett abgegrast. An der Kaffeemaschine stand eine Schlange, das Gerät muckte. Wir haben also erst mal Müsli genommen und es dann noch einmal versucht. Dann war die Maschine aber schon weg. Als ich nachfragte, hieß es: Kaffee gibt es nur bis elf; danach ist Brunch, da muss man ihn extra bezahlen.

ZEIT: Stimmt es, dass Köche, die nichts können, ans Frühstücksbüfett gestellt werden?

Bühner: Das kann ich nicht druckreif bestätigen, aber manchmal liegt der Verdacht nahe.

Was ist anders bei diesem Frühstück in Osnabrück? Auf den ersten Biss wenig. Die Sachen schmecken bloß stärker, als man es gewohnt ist. Etwas mehr nach sich selbst. Dieser Eindruck vertieft sich noch, wenn man dem Koch zuhört. Zu jedem Produkt kann er etwas erzählen. Die Milch: frisch vom Bauernhof, vollfett, nicht pasteurisiert. Die Zwiebelmetschwurst: von einem Freund aus der Region, der eine Wurstfabrik hat. Das passt zu Thomas Bühners drittem Gebot: Auf die Herkunft der Zutaten achten!

ZEIT: Das Ei, das Sie da köpfen, ist das ein normales Supermarketei?

Bühner: Das ist bio, von glücklichen Hühnern.

ZEIT: Schmecken Sie das raus?

Bühner: Nicht immer, aber für mich gehört das gute Gefühl zum Essen.

ZEIT: Sieht weich aus.

Bühner: So esse ich es am liebsten; der Dotter muss flüssig sein. Vier Minuten kochen, dreißig Sekunden ziehen lassen, dann abschrecken.

ZEIT: Damit die Schale leichter abgeht?

Bühner: Nö, das macht keinen Unterschied. Ich will nur, dass es nicht nachgart.

ZEIT: Darf ich das Croissant nehmen?

Bühner: Gerne. Für mich selber kaufe ich die nicht. In Deutschland werden sie ja leider fast nie mit Butter gemacht.

ZEIT: Sondern?

Bühner: Mit sogenannter Ziehmargarine; die ist günstiger. Aber das stört in Deutschland niemanden. Wir haben Riesendebatten um Analogschinken und Analogkäse, aber diese Analogbutter schmieren sich die Leute sogar freiwillig aufs Brot.

ZEIT: Dabei sollte man meinen, den Deutschen sei ihr Butterbrot heilig – neben der Wurst unser wichtigster Beitrag zur kalten Küche.

Bühner: Ich bin selbst sehr brotlastig. Aber man hat Mühe, gutes zu finden. Dabei haben die Bäcker manchen Vorteil uns Köchen gegenüber. Sie müssen zum Beispiel nicht da verkaufen, wo sie produzieren. Leider machen sie aus ihrem Handwerk eine Industrie. Die Betriebe werden immer größer.

ZEIT: Größer heißt schlechter?

Bühner: Austauschbarer. Wer von Hand backt, kann reagieren, wenn der Teig sich anders entwickelt als sonst. Eine Maschine kann das nicht. Darum wird für sie jede Zutat standardisiert. Entsprechend ist das Ergebnis. Ich verstehe auch nicht, warum die Bäcker nach wie vor um zwei Uhr morgens anfangen. Die meisten Leute kaufen doch das Brot am Nachmittag. Dann sollte es frisch sein, nicht im Morgengrauen.

ZEIT: Apropos frisch: In jedem Supermarktregal stehen heute frische Säfte. Die schmecken aber nicht wie der, den Sie uns gepresst haben.

Bühner: Geht ja auch nicht. Die Kunden wollen Frische, aber Haltbarkeit bitte auch. Und dass sich das Fruchtfleisch nicht absetzt. Frisch ist frisch – fertig. Da muss man pingelig sein.

»Pingelig« ist ein Lieblingswort von Thomas Bühner. Er beschreibt damit, was ihn antreibt, die Gerichte im La Vie immer wieder zu verfeinern, sodass kaum ein Rezept jemals fertig wird. Es passt aber auch zu seiner Art, ein Spiegelei zu braten. Die Butter darf in der Pfanne nur ganz leicht schäumen, damit das Eiweiß keine Blasen wirft. Die Form soll möglichst rund sein; was anbackt, schnippelt Bühner weg. Gewürzt wird erst hinterher, mit einer Prise Meersalz und frisch gemörstertem tasmianischen Pfeffer. Auf den weichen Dotter träufelt er Kürbiskernöl. »Das finde ich gerade so geil. Ein Tropfen verändert alles.« Bühners viertes Gebot: Mach ein Ritual daraus.

ZEIT: Beim Frühstück hat jede Familie ihre eigenen Gepflogenheiten. Was sind Ihre?

Bühner: Das Radio muss laufen.

ZEIT: Zeitung lesen?

Bühner: Mache ich selten, finde ich aber okay, wenn es die richtige ist. Hauptsache, man fängt nicht an, seine E-Mails zu checken. Wann immer ich das mache, regt es mich zu sehr auf.

ZEIT: Frühstückten Sie auch mal im Bett?

Bühner: Gibt mir nicht so viel. Es ist die gleiche Arbeit, und nachher muss man noch die Krümel wegmachen.

ZEIT: Nutella?

Bühner: Bäääh! Niemals! Ich glaube, ich habe in meinem Leben noch keine zwei Nutella-Brote gegessen.

ZEIT: Viele verbinden mit diesem Geschmack die Erinnerung an unbeschwerte Kindertage.

Bühner: Als ich klein war, gab es Porridge zum Frühstück.

ZEIT: Hieß der nicht früher Haferschleim?

Bühner: Das ist ein grausames Wort.

ZEIT: Ich musste im Kindergarten heiße Milch trinken. Da war immer Haut drauf, und angebrannt war sie auch. Seitdem mag ich keine mehr.

Bühner: Wir haben im La Vie schon mit Milchhaut gekocht und Cannelloni daraus gemacht. Es gibt so viele leckere Sachen! Mir schmeckt alles, wenn es gut zubereitet ist. So habe ich auch meinen Sohn erzogen: Er musste essen, was auf den Tisch kam. Nicht aufessen, aber probieren. Oder mir erklären, warum er es nicht mag.

ZEIT: Sie haben immer gemeinsam gegessen, als Ihr Sohn noch im Haus war?

Bühner: Wann immer es ging. Das finde ich wichtig. Meine Eltern konnten sich keine großen Sprünge leisten. Dass wir gemeinsam essen gingen, kam praktisch nicht vor. Aber die Mahlzeiten zu Hause, die waren gesetzt. Das waren die Stunden, in denen man sprach, in denen wir Familie waren. Damals hat mich das manchmal geärgert, wenn ich deswegen heimgehen musste. Später habe ich es selber so gemacht.

ZEIT: Wie kommt man eigentlich auf die Idee, Koch zu werden, wenn man kaum je ein Restaurant von innen gesehen hat?

Bühner: Das war aus der Not geboren, nach dem Eignungstest beim Arbeitsamt. Da gab es drei Empfehlungen: Landwirt, Bäcker oder Koch. Land hatten wir keins, und früh aufstehen lag mir nicht. Na gut, dachte ich, dann halt Koch. Aber wenn schon, dann ein guter.

Bühner muss los zum Mittagsservice in seinem Restaurant. Dort wird er Dinge kochen wie Taube mit Wacholderrauch und karamellisiertem Kürbissaft. Wer darauf achtet, findet auf der Karte manches Detail, das dem Koch vielleicht mal beim Frühstück einfiel: das Müsli (aber aus Petersilienwurzel), das Honigbrot (aber geist). Jetzt räumt Bühner noch den Tisch ab, verstaut die Lebensmittel, räumt die Küche auf.

Bühner: Mein Sohn schafft es, nach dem Essen seinen schmutzigen Teller einen Meter neben der offenen Spülmaschine abzustellen. Wenn ich das sehe, könnte ich zum Killer werden.

ZEIT: Ist das Ihr fünftes Frühstücksgesbot: Du sollst abräumen?

Bühner: Nein, das ist die Folge von 35 Jahren am Herd. Den Posten sauber hinterlassen – das kriegt du einfach nicht raus.

ZEIT: Verraten Sie mir noch, was Ihr Vorschlag war, um das Schulbrot besser zu machen?

Bühner: Meine Idee richtet sich an die Lehrer. Dass sie ein paar Minuten von ihrer Pause abknapsen und die Brote mit den Kindern gemeinsam verzehren. Und die, die nichts dabei haben, bekommen von den anderen was ab. Gemeinsam essen, die Unterhaltung dabei, das ist doch das Wichtige. Das sollten auch Eltern vermitteln, statt ihre Kinder *to go* zu erziehen.