



10 Fragen an... Krautkopf



Yannic und Susann lieben waschechte italienische Mamas und die gesunde vegetarische Küche. Was bei ihnen auf den Teller kommt, zeigen sie in ihrem Foodblog Krautkopf. An den liebevoll komponierten Bildern des Fotografen-Päarchens aus Berlin kann man sich gar nicht sattsehen.

Wie seid ihr zum Bloggen gekommen?

Neben unserer Liebe zur Fotografie gehören Kochen und Essen zu unseren größten Leidenschaften. Die Verbindung von beidem ist kaum zu toppen und macht uns einfach glücklich. Wir haben lange nach einer Möglichkeit gesucht, unsere Fotos und Rezepte mit anderen teilen zu können. Ein Foodblog war die logische Konsequenz.

Was zeichnet Krautkopf aus?

Krautkopf ist vieles auf einmal. Wir kochen saisonal und möglichst regional, dabei trotzdem mit Einflüssen aus der ganzen Welt. Wir sind Vegetarier und versuchen uns auch oft vegan zu ernähren. Da wir uns sehr mit den Lebensmitteln beschäftigen, die wir zu uns nehmen, kann man bei uns auch sehen, ob ein Gericht laktose- oder glutenfrei ist, außerdem verzichten wir auf industriellen Zucker. Wir überlegen uns gesunde Rezepte, die frisch und lecker sind. Wir machen so viel wie möglich selbst, seien es Brühen, Pasten oder Gewürzmischungen. Es kommt wenig Fertigware in unsere Kochtöpfe. Und, was uns wohl am meisten auszeichnet, sind unsere Fotos.



Erbsen-Falafel-BurgerFoto: Krautkopf

Welche Foodblogs verfolgt ihr besonders gerne?

Wir listen ungern unsere liebsten Blogs auf, am Ende vergessen wir noch jemanden! Es gibt so viele tolle Foodblogs, die wir verfolgen, und jeden mögen wir aus einem anderen Grund. Ob uns die Geschichten gefallen, die Fotos, Rezepte oder Empfehlungen, die anderen Sichtweisen und Menschen dahinter etc.

Wo findet ihr Inspiration für neue Beiträge?

Meist laufen uns die Ideen ganz unerwartet über den Weg. Wir lieben unsere Kochbücher, gehen mit Leidenschaft in Berlin essen und erkunden fremde Küchen, wenn wir reisen. Erinnern uns an Kindheitsgerichte und lassen uns natürlich auch gern von den anderen Foodblogs, Pinterest und Instagram inspirieren. Die besten Ideen kommen uns, wenn wir über den Wochenmarkt schlendern und schauen, was die Natur gerade zu bieten hat. Das alles spielt bei unseren Rezepten zusammen.

Welche Auswirkungen hat das Bloggen auf euer eigenes Koch- und Essverhalten?

Eine bewusste Ernährung mit frischen und saisonalen Produkten ist uns schon lange sehr wichtig. Seit wir unseren Blog haben, hat sich das allerdings noch einmal verstärkt. Wir haben einige neue wundervolle Wochenmärkte auf der Suche nach besonderen regionalen Produkten entdeckt, fallen weniger oft in

10 Fragen an... Krautkopf

gewohnte Muster, probieren stattdessen bei fast jedem Kochen etwas Neues aus, um neue Rezepte auszutüfteln. Wir kochen also vielseitiger als früher.



Welche Zutaten dürfen in eurem Vorratsschrank nie fehlen?

Gewürze! Denn ohne tolle Gewürze geht bei uns gar nichts. Wir sind zwar der Meinung, dass Gemüse noch seinen Eigengeschmack behalten sollte, ob dieser nun sehr fein ist oder intensiv, und man auch nur mit Salz und Pfeffer würzen kann, aber eine besondere Note möchten wir unseren Gerichten trotzdem gern verleihen. Was man in unserem Vorratsschrank außerdem immer finden kann, sind verschiedene Nüsse, Kerne und Getreidesorten, die wir selbst zu Mehl verarbeiten. Tomaten Polpa von Mutti und getrocknete Tomaten und Steinpilze. Aus alledem lassen sich die verschiedensten Gerichte zaubern, auch wenn der Kühlschrank einmal leer ist. Unser Obst und Gemüse kaufen wir nicht auf Vorrat, sondern fast täglich frisch auf dem Wochenmarkt ein.

Welches Küchenutensil ist absolut unentbehrlich für euch?

Ohne ein scharfes Messer wird bei uns nicht gekocht!

Euer chaotischstes oder ungewöhnlichstes Küchenerlebnis?

Chaotisch ist es nicht, vielleicht auch nicht so ungewöhnlich, aber wir denken immer wieder so gern an einen wundervollen Pizaabend auf Mallorca zurück, bei dem wir in einem uralten Steinofen backen durften. Es ist

toll zu merken, dass man auf fast alles in seiner Küche verzichten kann. Vor ein paar Tagen haben wir auf einem alten kleinen Ofen in einem Garten gekocht. Ohne fließend Wasser und Strom. Der Ofen wurde seit Jahren nicht mehr benutzt und trotzdem konnten wir aus leckeren, frischen Zutaten vom Markt ein großartiges Abendessen zaubern. Unsere Messer hatten wir selbstverständlich dabei!



Pizza und Olivenbrot aus dem SteinofenFoto: Krautkopf

Bei welchem Gericht aus Kindertagen bekommt ihr heute noch Gänsehaut?

Ganz einfach: beim Erdbeerkuchen von Yannics Tante Christa. Der ist so einfach und deswegen auch so großartig. Sobald es die ersten saftig süßen Erdbeeren beim Bauern gibt, wird dieser Kuchen gebacken.

Mit wem würdet ihr gerne einmal in der Küche stehen und warum?

Da gibt es keine bestimmte Person, aber in einem sind wir uns einig, es muss eine waschechte italienische Mama sein, mit der wir unter der italienischen Sonne frische Pasta zubereiten möchten! Wir lieben es, wie die Italiener kochen und auch das Essen gemeinsam genießen. Da wird ein Abendessen zum Erlebnis!