



Leidenschaftliche Profis

Sportlicher kann ein Vormittag hinter dem Herd kaum sein. **Nach Pfälzer Krautwickel von Zander und Lachsforelle** schnürten Sternekoch **Karl-Emil Kuntz** und **Herbert Steffny** noch die Lafschuhe.

Herbert Steffny ist leidenschaftlicher Hobby-Koch, das Laufen ist Passion und Beruf zugleich. Bei Karl-Emil Kuntz ist es genau anders herum. Seit 1986 schmückt den Chef des Hotel-Restaurants „Zur Krone“ in Herxheim-Hayna ein Michelin-Stern. Seit mehr als 20 Jahren gehört der heute 51-Jährige zu den 20 besten Köchen Deutschlands. „Man braucht viel Disziplin, um über so lange Zeit immer wieder Spitzenleistungen zu zeigen“, sagt Kuntz. Er besitzt genau diese eiserne Disziplin, die er auch bei seiner zweiten großen Leidenschaft an den Tag legt.

Disziplinierter Läufer

Jeden Morgen läuft der ambitionierte Langstreckler, ab 6 Uhr ist er auf der Strecke. Rund eine Stunde lang, um dann kurz nach acht frisch geduscht in der Küche zu stehen. Dienstags, wenn zumindest seine Gourmetstube, das „Kronen-Restaurant“, geschlossen hat, absolviert er seinen langen Lauf. Mit Bestzeiten von 32 Minuten über 10 Kilometer, 1:12 Stunden für die Halbmarathonstrecke und 2:47 Stunden über die Marathon-Distanz ist Kuntz der schnellste Langstreckler unter Deutschlands Top-Köchen. Erst

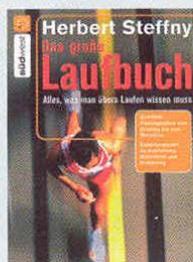
Ende Oktober ist er in Frankfurt die 42,195 Kilometer in 3:01 Stunden gerannt. „Das Laufen ist für mich Erholung, vor allem für

den Kopf“, sagt Kuntz, der schon seit fast 30 Jahren läuft.

Ein Standardwerk

Laufbücher gibt es wie Sand am Meer, aber keines reicht an das Standardwerk von Herbert Steffny heran. „Das große Laufbuch“ ist perfekt für alle, die regelmäßig laufen. **Sein ganzes Fachwissen bringt der studierte Biologe und erfolgreiche Läufer hier verständlich, aber immer unterhaltsam auf den Punkt.** Die Trainingspläne haben Tausende Läufer schon ins Ziel geführt. Auch grafisch bestens aufbereitet. Wenn Sie einem Läufer eine Freude machen wollen – mit diesem Buch wird Ihnen das gelingen. Erhältlich in der überarbeiteten Auflage von 2009.

Herbert Steffny
Das große Laufbuch
Vom richtigen Einstieg bis zum Marathon
Verlag: Südwest, 368 Seiten, 17,2 x 23,5 cm, durchgehend vierfarbig
ISBN: 978-3-517-06728-5
22,95 Euro



18 Punkte im Gault Millau

Gerade hat Kuntz 18 von 20 möglichen Punkten im Gault Millau, der französischen Gourmetbibel, bekommen. Er macht keinen Hehl daraus, dass er gern einen zweiten Michelin-Stern hätte. Das treibt ihn an. Aber er kennt auch die Schattenseiten. „Als Sternekoch steht man heute sehr unter Druck, die Medien sind kritisch, das war vor 10, 15 Jahren noch anders“, erzählt Kuntz. Auch deshalb sei das Laufen für ihn der perfekte Ausgleich. „In der Szene der Spitzenköche gibt es schon bedenkliche Entwicklungen. Ich kenne Top-Leute, die Drogen nehmen, Alkoholiker sind, unter Depressionen leiden. Mein Droge war immer das Laufen, und das tut mir gut.“

Mit Herbert Steffny ist Karl-Emil Kuntz schon seit fast zwei Jahrzehnten befreundet. Und wenn die beiden aufeinander treffen, darf ein gemeinsamer Lauf natürlich nicht fehlen. „Dass wir nur für den Fotografen die Schuhe schnüren, kommt gar nicht infrage“, sagt Kuntz. Aber vorher wird gekocht.

Marathon-Mann am Herd und auf der Straße

Patissier-Ausbildung, Chef-Saucier, Chef-Tournant, Chef-Rotisseur, Kronen-Chef: Karl-Emil Kuntz hat eine wahre Marathonausbildung hinter sich. **Heute zählt der Sternekoch zu den besten Köchen Deutschlands.** Sein Restaurant „Zur Krone“ in Herxheim-Hayna gehört seit Jahren beständig zu den Top-20-Adressen in Deutschland.

Karl-Emil Kuntz

Geboren: 18.02.1958 in Landau

Bestleistungen

10 km: 32 Minuten

Halbmarathon: 1:12 Stunden

Marathon: 2:47 Stunden

Auszeichnungen

Ein Michelin-Stern

(seit 1986 ununterbrochen)

Aufsteiger des Jahres

(Der Feinschmecker, 1985)

Koch des Jahres

(Der große Restaurant Guide, 1986)

Aufsteiger des Jahres

(Schlemmer-Atlas, 2006)

18 von 20 Gault Millau Punkten

4,5 von 5 Kochlöffel im Schlemmer-Atlas

Eine Varta-Kochmütze

www.hotelkrone.de

Vielbeschäftigter Laufexperte

Erst im Alter von 30 Jahren absolvierte Herbert Steffny seinen ersten Marathon.

In 2:20:05 Stunden lief er auf Anhieb in die erweiterte nationale Spitze. Mit 32 gelang ihm sein größter Erfolg. **Bei der Europameisterschaft 1986 in Stuttgart gewann er Bronze in Bestzeit von 2:11:17 Stunden.** Heute ist der Diplom-Biologe Geschäftsführer der Herbert Steffny Run Fit Fun GmbH in Titisee-Neustadt, leitet Laufseminare, hält Vorträge, veranstaltet Laufreisen und ist erfolgreicher Buchautor.

Herbert Steffny

Geboren: 05.09.1953 in Trier

Bestleistungen

5.000 m: 13:46 Minuten (1987)

10.000 m: 28:31 Minuten (1987)

Halbmarathon: 1:03:35 Stunden (1987)

25 km: 1:14:33 Stunden (1986)

Marathon: 2:11:17 Stunden (1986)

Erfolge

13 x Deutscher Meister

3. Europameisterschaften 1986 (Marathon)

1. Frankfurt Marathon (1985, 1989, 1991)

3. New York Marathon (1984)

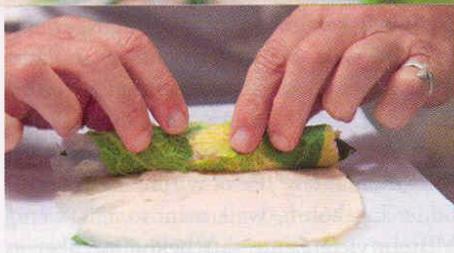
www.herbertsteffny.de

Lauwarmer Pfälzer Krautwickel von Zander und Lachsforelle

Lauwarmer Pfälzer Krautwickel von Zander und Lachsforelle heißt das erste Rezept des Drei-Gang-Menüs, das Kuntz und Steffny zubereiten. Beide lieben Fischgerichte, so waren sie sich schnell einig. „Wir haben uns natürlich bewusst für eine sehr leichte und gesunde Küche entschieden“, sagt Kuntz. Herbert Steffny, der gern mediterran und asiatisch kocht, hat großen Respekt vor den Fingerfertigkeiten eines Spitzenkochs. „Wenn mit der Kunst eines Goldschmiedes Essen verfeinert wird, damit auch das Auge etwas geboten bekommt, kann ich nur noch staunen.“ Aber Steffny musste auch selbst ran. „Ich durfte heute viel selbst machen, zum Beispiel die Fischkrautwickel, da habe ich technisch viel gelernt. Ein Zanderfilet so glatt zu bekommen, dass man darin etwas einwickeln kann, war eine spannende Aufgabe, aber es geht“, zeigt sich Steffny begeistert.

Viele Sportstars zu Gast

Er selbst achtet sehr auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit viel Gemüse. „Bei mir ist das alles natürlich sehr viel schlichter. Vor allem Wok-Gerichte mit viel Gemüse bereite ich gern zu. Da versuche ich schon, mich an die Grundsätze der Ernährungswissenschaften zu halten“, sagt Steffny. Da liegt er mit dem Sternekoch auch einer Linie. „Ich habe persönlich ein großes Interesse an einer leichten, sportgerechten Küche“, sagt Kuntz, der in seinem



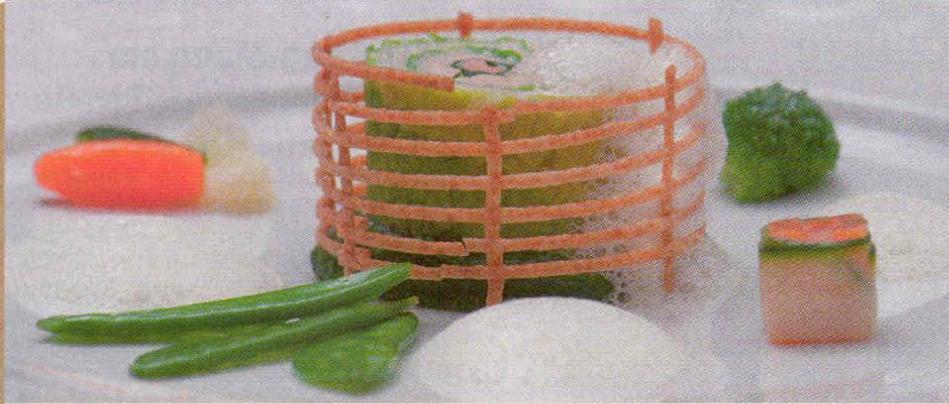
Wickeltechnik: Die Fischfarce wird dünn auf den blanchierten Wirsing aufgetragen und dann eingerollt



Tipps vom Küchenchef: Herbert Steffny lässt sich die Kniffe der Gourmet-Küche erklären



Das Auge isst mit: Der Pfälzer Krautwickel wird hübsch dekoriert auf Spinat in Szene gesetzt



Lauwarmer Pfälzer Krautwickel von Zander und Lachsforelle

Zutaten

300 g Zanderfilet ohne Haut und Gräten
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
4 große Wirsingblätter
1 Spinatmatte von 4x10 cm (Grundrezept)
150 g weiße Fischfarce (Grundrezept)
40 g Lachsforelle, in feine Streifen geschnitten
Butter zum Einfetten



Topfencharlotte mit Mangogeelee auf Ragout von Zitrusfrüchten

Zutaten

3 Eigelb
75 g Zucker
250 g Magerquark
1 cl Pfirsichlikör, erwärmt
3 Blatt Gelatine
250 g Sahne, geschlagen
Gelee
250 g Mangofruchtmark
50 g Puderzucker
1 cl Apricot Brandy, erwärmt

Ragout von Zitrusfrüchten

4 Orangen
4 Grapefruit
100 g Zucker
500 ml Orangensaft, frisch gepresst
Mark von 1/2 Vanilleschote
2 cl Grand Marnier
5 g Cremepulver (Puddingpulver)
3 Blatt Gelatine

Pfannfisch von Kabeljau und Kartoffeln mit Schalotten-Senf, Selleriemousseline und Meerrettichschaumsößchen

Zutaten

4 große festkochende Kartoffeln, geschält
Frittierfett
8 EL Schalottenwürfel
100 g Butter
4 EL mittelscharfer Senf
100 ml Brühe
1 Chilischote
Salz, Pfeffer
750 g schieres Kabeljaufilet, vorbereitet
Salz, Zitronensaft



Selleriemousseline

1 große Sellerieknolle, halbiert
200 ml Milch
20 g Butter
Muskatnuss

Meerrettichschaumsößchen

je 35 g Butter und Mehl
400 ml Milch
100 ml Brühe
1 EL gekörnter Senf
2 EL Crème fraîche
1 kleine Stange Meerrettich, gerieben
2 EL Sahne, geschlagen



Die gute Stube der Pfalz: Das Hotel-Restaurant „Zur Krone“ hat eine mehr als 100 Jahre währende Tradition

Hotel-Restaurant schon die Fußballstars aus Barcelona, Liverpool sowie die deutsche Fußball- und Handball-Nationalmannschaft und fast die komplette Fußball-Bundesliga bekoht hat.

„Mein Faible ist nun mal der Fisch, weil man unglaublich gut variieren kann, aber auch weil er sehr gesund ist“, sagt Kuntz. Natürlich gehe es im Gourmet-Bereich nicht immer ohne den Geschmacks-träger Fett, stellt der Spitzenkoch klar, aber dafür verzichtet er weitgehend auf Mehl und auch kohlenhydratlastige Beilagen wie Pasta werden nur selten zu den außergewöhnlichen Kreationen gereicht.

Karl-Emil Kuntz ist kein großer Freund der Pasta-Partys vor den großen Marathonläufen. „Pasta wird doch in erster Linie angeboten, weil man so mit wenig Mitteln viele Leute satt bekommt, aber es ist eigentlich ein totes Produkt. Der Brennwert ist da, mehr aber auch nicht“, so der Spitzenkoch. Er empfiehlt Pellkartoffeln. „Da steckt schon in der Schale wirklich viel Kraft.“

Tipps für den Hausegebrauch

Auch für den Hausegebrauch hat er konkrete Tipps parat. Auf weißes Brot solle man verzichten. Und besser mit Olivenöl als mit Butter braten. „Man sollte seinen Körper nicht zu sehr übersäuern, also nicht so viele Süßigkeiten essen, dagegen wirkt frisches Obst und Gemüse einer Übersäuerung entgegen“, weiß Kuntz. Er legt großen Wert darauf, Lebensmittel so zu behandeln, dass sie ihre guten Eigenschaften behalten. Ein Beispiel: „Spargel muss man nicht im Wasser zerkothen, dabei gehen viele Nährstoffe verloren. Man kann Spargel wunderbar in Olivenöl anbraten, da wird er ganz schnell weich und behält seine Nährstoffe.“

Tipps, die auch Herbert Steffny beherrscht. Was er an diesem Vormittag von Karl-Emil Kuntz gelernt hat, wird er natürlich nicht so oft am heimischen Herd umsetzen können. „Die Sterneküche legt – so weit ich

Rezepte mit Zubereitung auch zum Herunterladen auf www.aktiv-laufen.de



Mit viel Liebe fürs Detail: „Karl-Emil Kuntz hat die Fingerfertigkeiten eines Goldschmieds“, meint Herbert Steffny

das überhaupt beurteilen kann – großen Wert auf die Dekoration und die Abfolge der einzelnen Gänge, hier werden Menüs komponiert. Wir haben heute beispielsweise Spiralringe aus Kartoffeln gemacht, das ganze dann mit Fisch zu einer Art Turm von Pisa montiert, das ist schon sehr bewundernswert.“ Wenn Herbert Steffny von einem 35-Kilometer-Lauf zurückkommt und sein Magen knurrt, freut er sich, wenn möglichst schnell dampfende Pellkartoffeln mit Broccoli auf dem Tisch stehen.

Aber da ist auch Karl-Emil Kuntz ganz Pragmatiker: „Es kommt vor allem auf die Qualität der Zutaten an, etwas Besonderes fürs Auge zu kreieren, soll ja ruhig unsere Aufgabe bleiben, zu Hause darf es alles etwas einfacher ein.“

Nachdem die beiden auch den Pfannfisch von Kabeljau und Kartoffeln mit Schalotten-

Senf, Selleriemousseline und Meerrettichschaumsößchen zubereitet und genossen haben und auch die Topfencharlotte mit Mangogeele auf Ragout von Zitrusfrüchten gemundet hat, werden die Laufschuhe endlich geschnürt.

Defizite bei der Gymnastik

„Da konnte ich dann etwas zurückgeben“, lacht Steffny, „Karl-Emil hat noch etwas Defizite in der Gymnastik. Ich habe ihm heute gezeigt, wie man die Oberschenkelrückseite richtig dehnt – da war ich froh, dass ich ihm auch etwas beibringen konnte.“

Herbert Steffny selbst hat aktuell keine großen Ambitionen. „Wenn ich Zeit finde, dann tauche ich in der Seniorenklasse sicher wieder auf. Aber ich bin überhaupt kein Suchtläufer, mir geht es auch gut, wenn ich drei Wochen

nicht trainiere.“ Derzeit schreibt Herbert Steffny an einem neuen Buchprojekt. „Optimales Lauftraining“ wird im Frühjahr 2010 erscheinen und sich besonders um die Distanzen 5.000, 10.000 Meter und Halbmarathon küm-

mern. Da wird Karl-Emil Kuntz sicher ein persönliches Exemplar bekommen und sich seinerseits mit einem Buch bei seinen Kochpartner revanchieren. „Zur Krone – die Perle der Pfalz“ heißt sein Werk. NORBERT HENSEN



Kulinarisches Erlebnis: Herbert Steffny genießt das gemeinsam mit Karl-Emil Kuntz zubereitete Gericht



TUfly Marathon Hannover

Startklar für...

Marathon. Halbmarathon. 10km-Lauf.
 Inline-Halbmarathon. Handbike-Halbmarathon.
 Walking. Nordic-Walking. Fun-Run. Kinderlauf.

2. Mai 2010

www.marathon-hannover.de

