

**Ralf, die Sendung in der Du gerade am aktivsten bist, „Die Kochprofis“, wurde für die Goldene Kamera nominiert. Bist Du überrascht?**

Natürlich hat mich das überrascht und es ist eine superschöne Sache. Wir „Kochprofis“ sind alle in freudiger Erwartung, aber ich denke schon, dass es eher Tim Mälzer machen wird. Wir rechnen also nicht wirklich mit einem Sieg. Mit so etwas sollte man auch nie rechnen, denn wenn du es tust, bist du umso enttäuschter wenn es nicht hinhaut - und anders herum.

**Welcher war denn bisher Euer spektakulärster „Fall“ bei den Kochprofis und welche Aufgabe würdest Du Dir im Rahmen der Sendung einmal wünschen?**

In Essen waren wir einmal in einem Restaurant bei dem hygienisch einiges im Argen lag und wir erst einmal ein professionelles Putzteam organisieren mussten. Ich weiß nicht mehr genau wie der Laden hieß, aber zwischenzeitlich wurde er sowieso geschlossen. Es war echt traurig so was zu sehen. Das war ein wunderschön eingerichtetes Lokal, aber hinter den Kulissen sah es einfach nur erschreckend aus. Und was ich mir mal wünschen würde, wäre ein Einsatz in einem SOS Kinderdorf in Afrika. Aber das ist natürlich eine Kostenfrage was die Produktion angeht.

**An welchen TV-Projekten bist Du denn momentan noch beteiligt?**

Momentan bin ich zusätzlich ab und zu Freitags bei Johannes B. Kerner im ZDF. Und im KiKa mache ich mit „Planet Cook“ eine Kinder-Kochshow, wirklich ein superschönes Format. Schade, dass wir damit nicht für die Goldene Kamera vorgeschlagen worden sind. **Willst Du dem TV denn noch lange erhalten bleiben oder möchtest Du irgendwann noch einmal als ganz „normaler Koch“ arbeiten?**

Ich denke mal, wenn es mit dem Fernsehen irgendwann vorbei ist, werde ich sicherlich wieder als ganz normaler Koch arbeiten. Das ist die Sache, die ich immer noch am besten kann und wo ich mich immer noch am wohlsten fühle.

**Aber das es mit dem Fernsehen irgendwann vorbei geht steht nicht auf dem Plan, oder?**

Das kann man in der Branche ja nie so genau planen. Kann sein, dass es noch zwei Jahre gut geht, kann aber auch sein, dass es noch ein halbes Jahr läuft. Es ist schwierig, so etwas vorauszusehen.

**Würdest Du sagen, dass Dein Freund Tim Mälzer Dich so ein bisschen beerbt hat was TV-Präsenz und Popularität angeht?**

Nee, würde ich nicht sagen. Tim ging mit seiner eigenen Kochsendung acht oder neun Monate später als ich auf Sendung. Wenn ich zehn Jahre oder so vorher da gewesen wäre, dann könnte man vielleicht von „beerbt“ sprechen.

**Machst Du außer TV anderes derzeit?**

Ich bin gerade dabei, ein neues Kochbuch fertig zu stellen das im Februar auf den Markt kommen soll. Es wird „Foodball“ heißen und ich habe es zusammen mit Nationalspieler Arne Friedrich gemacht. Auch wenn der Titel so klingt, ist es nicht nur auf die WM bezogen, aber es sind natürlich viele Fußballgerichte dabei.

**K**OCHSENDUNGEN WOHIN MAN SCHAUT – NOCH NIE WAR DAS TV-PROGRAMM KULINARISCHER ALS HEUTE. GANZ VORNE UND VON ANFANG AN MIT DABEI IST RALF ZACHERL. DER IM JANUAR 35 JAHRE ALT WERDENDE WAHL-BERLINER IST EINER DER PROMINENTESTEN KOCHLÖFFELSCHWINGER UNSERES LANDES UND ERHIELT BEREITS MIT 26 JAHREN EINEN MICHELIN-STERN SOWIE 16 PUNKTE IM GAULT MILLAU. WAS SEINE ART DES KOCHENS SO BESONDERS MACHT IST, DASS ER MEIST AUS EINFACHSTEN ZUTATEN KULINARISCHE LECKERBISSEN ZAUBERT, WAS ER SELBST KURZ UND PRÄGNANT EINMAL MIT DEM SATZ „AUS SCHEISSE MACH ICH DIR PRALINEN“ ERKLÄRTE. EINE WEITERE STÄRKE ZACHERLS IST ES, DEN KOCHVORGANG AUCH FÜR LAIEN VERSTÄNDLICH ZU ERKLÄREN. NACH SEINER INZWISCHEN AUSGELAUFENEN SENDUNG „ZACHERL - EINFACH KOCHEN“ IST DER STERNE-KOCH ZUR ZEIT HAUPTSÄCHLICH IM TEAM DER „KOCHPROFIS“ AUF RTL II ZU SEHEN. DIE „GOLDENE KAMERA“-NOMINIERUNG DIESER SENDUNG UND DIE FÜR WOHL FAST JEDEN LESER BEVORSTEHENDE WEIHNACHTSSCHLACHT AM HEIMISCHEN HERD WAREN GRUND GENUG FÜR UNS, RALF ZACHERL EINMAL AUF DEN LÖFFEL ZU FÜHREN...

„Ein bis  
zweimal im  
Monat kommt  
der Pizza-  
service...“



Ansonsten mache ich verschiedene Events und möchte mich verstärkt darum kümmern, Sport und Ernährung für Kinder als ein rundes Konzept zu verfolgen. Wir haben so viele Kinder, die zu dick sind, sich zu viel von Fastfood ernähren und kaum Sport machen. Außerdem bin ich als Mietkoch engagierbar.

**Man könnte Dich also etwa für die eigene Hochzeit als Koch engagieren? Und was würde das kosten?**

Puh, genau weiß ich das auch nicht, das kann man mit meinem Management besprechen. Aber so teuer bin ich nicht, man muss seinen Mercedes SL Coupé auf jeden Fall nicht in Zahlung geben (lacht).

**Wie stehst Du zu dem Boom von Kochsendungen im deutschen Fernsehen? Glaubst Du nicht auch, dass die Leute buchstäblich bald satt sind?**

Ich finde den Kochboom an sich toll und die Nachfrage scheint ja auch da zu sein, sonst gäbe es die Sendungen nicht. Weißt Du, in meiner Generation war es oft der Fall, dass zuhause immer weniger gekocht wurde, vor allem wenn beide Elternteile berufstätig sind. Dann ziehst du irgendwann von daheim aus und wenn du vom Kochen nicht viel mitbekommen hast, woher sollst du es dann wissen? Und weil Kochen nun mal etwas Individuelles ist und jeder Koch sein Handwerk auch anderes rüberbringt oder seinen eigenen Stil hat, ist bei den ganzen TV-Formaten für jeden was dabei. Der Boom wird sich, realistisch gesehen, wohl noch ein halbes Jahr so halten und dann dünnt sich das wieder aus, aber es werden einige Kochformate auf dem Markt bleiben. Gegessen wird immer. Hat mein Vater schon immer gesagt.

**Du hast ja ziemlich früh Dein Handwerk in den verschiedensten Betrieben gelernt. Ist die Kochlehre heute immer noch so hart wie früher? Weht nach wie vor ein rauer Wind durch die Küche und fängt man sich als Azubi auch heute noch ab und an einen Satz heißer Ohren?**

Klar, die Ausbildung ist hart. Aber das bezieht sich mehr auf die Arbeitszeiten und das Stressaufkommen. Ich hab es selber nicht erlebt, aber genügend Kollegen haben mir erzählt, schon mal einen hinter die Ohren bekommen zu haben. Aber ich glaube die Zeit der cholerische Küchenchefs, die mit Pfannen werfen und Lehrlinge prügeln, ist echt vorbei. Der Ton in der Küche ist trotzdem manchmal rau. Wenn da fünf bis sechs Leute zwölf oder dreizehn Stunden am Tag auf einem relativ engen Raum zusammenstehen und es abends, wenn dann die Gäste kommen, noch mal richtig Druck gibt – Klar wird es da ab und zu mal lauter. Aber das ist normalerweise ein positiver Stress und kann manchmal auch ganz gut sein.

**Jetzt aber mal zum Fest der Liebe. Was glaubst Du: Warum pochen viele Familien an Weihnachten auf Ihr Traditionessen und probieren nichts Neues aus?**

Naja, weil es eben Tradition ist. Bei uns daheim gibt's zum Beispiel immer Gans. Es ist einfach schön, wenn es um 17 Uhr schon dunkel ist und zuhause alles nach Gans riecht. Dann weiß ich, dass Weihnachten ist und ich freue mich da auch drauf. Da bin ich ein ganz traditioneller Mensch und sehe das als Ritual. Warum sollte man das ändern? Außer natürlich,



Der Weihnachtsralf mit „Kochprofi“-Kollege Martin Baudrexel

es wird sich jedes Jahr über das Essen beschwert weil es nie schmeckt. Dann macht Tradition keinen Sinn und man sollte was Neues ausprobieren.

**Was sind für Dich die größten kulinarischen Sünden, auch an Weihnachten?**

Die größte kulinarische Sünde, ob Weihnachten oder nicht, ist für mich Kartoffelsalat aus dem Kühlschrank. Der muss Zimmertemperatur haben, dann schmeckt er erst lecker. Wenn der schon an den Zähnen weht tut weil er so eiskalt ist - das geht gar nicht!

**Wer kocht denn bei Euch am 24.12.?**

Die Gans macht immer mein Vater und die Semmelknödel machen Oma und Opa. Weihnachten muss ich in der Küche keinen Finger rühren.

**Und wer kocht generell bei Dir und Deiner Freundin zuhause?**

Da wechseln wir uns ab. Mal koche ich, mal sie, öfters kochen wir auch zusammen.

**Und wenn sie am Herd steht, verbesserst Du sie nicht oft oder gibst ihr Tipps?**

Nee, ich bin eigentlich ein sehr dankbarer Gast und freu mich einfach, wenn sich mal jemand für mich in die Küche stellt. Da mäkel ich nicht rum.

**Mal ehrlich Ralf - Wie oft klingelt zuhause der Pizzaservice?**

Öh, ja, so ein bis zwei mal im Monat schon.

**Ich frage jetzt im Gegenzug für deine Offenheit**

**auch nicht, wie oft du am McDrive vorbei fährst...**

Ach ja, nun, amerikanische Schnellrestaurants, ich weiß das ist nicht gut... Aber es gibt da so Phasen... wenn man zwei oder drei Monate nicht mehr da war, dann haste irgendwann so einen jap drauf und musst einfach dran vorbeifahren. Danach fährst du raus und es geht dir wieder mal schlecht, du fühlst dich total aufgepumpt und sagst dir „So ein Scheiß - Warum geh ich da überhaupt hin?“. Aber nach zwei, drei Monaten ist das Erlebnis dann wieder verblasst und du fährst das nächste mal hin.

**Dein Kommentar zu den aktuellen Lebensmittel-Skandalen in Deutschland. Traust Du den Händlern noch, bei denen Du einkaufst?**

Ich sage immer: „Geiz ist geil, aber nicht bei Nahrungsmitteln“. Wenn jemand immer das Billigste einkaufen will, ist das einfach nicht gut. In Dein Auto wirst du nie das billigste Motorenöl reinschütten, weil es deinem Motor ja gut gehen soll. Und wenn Du den menschlichen Körper mal als Motor siehst - Da wird oft der billigste Scheiß reingesteckt. Ich kaufe so was erst gar nicht. Ich will einfach eine gute Qualität haben, denn was man isst, das ist man ja auch.

**Aber nun gibt es ja auch Leute, die vielleicht rein finanziell auf den Discounter angewiesen sind und nicht immer zum Metzger ihres Vertrauens rennen können. Sollten die Fleisch denn jetzt ganz vom Speiseplan streichen?**

Es gibt mit Sicherheit Menschen, die sich die beste Qualität nicht immer leisten können. Aber ich glaube das ist ein ganz geringer Prozentsatz in der Bevölkerung. Es ist eine Sache, den billigsten Schweinebraten zu kaufen und beim Zubereiten dann vierzig Prozent Schmorverlust zu haben oder gleich zwei, drei Euro mehr auszugeben und dafür ein ordentliches Stück Fleisch auf dem Tisch zu haben. Die Lebensmittelkosten rangieren in Deutschland im Europavergleich im hinteren Mittelfeld, und wir Deutschen geben mit Abstand monatlich am wenigsten für Lebensmittel aus.

**Abschließend muss ich Dich natürlich noch fragen, ob Du für unsere Leser einen kulinarischen Weihnachtsvorschlag auf Tasche hast...**

Was ich sehr lecker finde ist, wenn man nicht immer ganz so schwer isst. Das kann man damit erreichen, wenn man zum Beispiel nur eine kleine Gans macht und als Vorspeise etwa einen leckeren Feldsalat mit Kartoffeldressing zubereitet. Das Dressing kann man ja weihnachtlich abschmecken, indem man ein

bisschen Zimt, Kardamom und Nelke mit reinmacht. Wer möchte, kann sich zum Salat ganz klassisch ein paar Croutons braten. Man könnte aber auch ein bisschen gebratene Gänseleber dazugeben.

**Hast Du vielleicht noch ein komplettes Rezept im Kopf?**

Hm, da fällt mir spontan mein „Weihnachtsstopfer“ ein... (Anm. des Verf.: Das Rezept findet sich im Kasten).

Interview: Alexander Kuffner  
Fotos: Oliver Schulze / RTL II

**Ralf Zacherls  
Weihnachtsstopfer**

**Zutaten für etwa vier Personen:**

- Drei, vier alte Brötchen, kleingeschnitten
- Zwei, drei alte Birnen
- Ein Liter Milch
- Drei Eier
- 80 Gramm Zucker
- Abrieb einer Orange
- Nach Geschmack ein paar Esslöffel Rosinen
- Orangeat, Zitronat, Mark einer Vanillestange, Lebkuchenkrümel

**Ralf Zacherl:** „Der „Weihnachtsstopfer“ ist eine Form von „Armer Ritter“, aber im Endeffekt wesentlich einfacher und noch schneller zuzubereiten. Obwohl es ein klassisches Resteessen ist, passt es super zu Weihnachten und schmeckt toll. Alle Zutaten außer den Brötchen in die Milch geben und richtig gut durchmischen. Die Milch muss richtig lecker und süß werden, evtl. mehr Zucker hinzugeben. Die Brötchenstücke mit der gut gerührten Milch vermengen, der Teig der Brötchen muss gut durchgeweicht sein. Die Birnen in kleine Stücke schneiden und unter die Mischung geben. Das Ganze nun in eine gebutterte und mit Mehl bestäubte Auflaufform geben und im Ofen backen. Das geht richtig schön auf und man hat nachher eine Art Auflauf. Zu jedem Stück ein wenig frische Birne und eine Kugel Vanilleeis dabei – Fertig! Den „Weihnachtsstopfer“ kann man ohne Probleme stressfrei am Heiligabend-Nachmittag vorbereiten und schiebt ihn in den Ofen, während man Abends den Hauptgang genießt.“



Als Teil der „Kochprofis“ auf RTL II ist Zacherl momentan am häufigsten im TV-Einsatz: v.l. Martin Baudrexel, Maro Kotaska, Stefan Marquard, Ralf Zacherl