

**Tupperware®**

## Inhalt:

**Horst Lichter und Tupperware** Seite 1

**Ich koche so, dass es lecker schmeckt** Seite 2

**Horst Lichters Lieblingsprodukte** Seite 4

**Eine scharfe Sache** Seite 5

## Horst Lichter und Tupperware – eine herzliche Angelegenheit

**Horst Lichter hat zwei große Leidenschaften: das Kochen und das Unterhalten. Wir haben ihn besucht und eine weitere entdeckt: Auch Tupperware lässt sein Herz höherschlagen. Eigentlich naheliegend, denn die Produkte von Tupperware machen einfach Spaß. Und Spaß spielt in Horst Lichters Leben eine maßgebliche Rolle.**

„Kennst du den Unterschied zwischen Fond und Brühe? Fond ist es, wenn Johann das in der Hand hat. Und die Brühe ist genau

das Gleiche, schmeckt auch genauso, ist preiswerter in der Herstellung – und ist von mir.“ Das Publikum der Fernsehshow „Lafer! Lichter! Lecker!“ lacht. Für solche Einlagen liebt es Horst Lichter, den Koch mit dem eigenwilligen Bart, ganz besonders.

### Das zweite Leben

Dass Horst Lichter ein so fröhlicher Mensch ist, ist dabei gar nicht selbstverständlich, schließlich hat er bereits zweimal am Rande des Todes gestanden: mit



26 Jahren einen ersten Hirnschlag, kurz darauf einen zweiten zusammen mit einem Herzinfarkt. Was manche Menschen ängstlich und introvertiert gemacht hätte, hat bei dem gelernten Koch aus Rommerskirchen zu einer Kehrtwende geführt. Er hat sich zur Verwirklichung seines Traums entschlossen: einen Ort zu schaffen, an dem Menschen zusammenkommen zum Essen, Trinken und um Spaß zu haben. Resultat: das einzigartige, leicht schräg anmutende Restaurant in Rommerskirchen, Horst Lichters „Oldiethek“. Mittlerweile ist die Oldiethek weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Selbst Stars wie Mick Jagger kehrten schon ein.

### Koch und Entertainer

Eine weitere Leidenschaft Horst Lichters ist es zu unterhalten. Deshalb sieht man ihn auch auf Kabarett-Bühnen, wo er als Entertainer sein Publikum zum Lachen bringt – wie auch in den Kochshows, in denen er auftritt. Lichter sieht seine Kollegen und Kolleginnen aus dem Blickwinkel des Publikums, dem er menschlich sehr nahe steht. Als „Zelebrieren von Normalität auf höchstem Niveau“ beschreibt das Johann Lafer, der mit Lichter vor der Kamera steht und seither lockerer und lachender kocht und sogar schon gesagt hat, Horst Lichter hätte ihn „wiederbelebt“\*.

\*Zitiert nach Markus Lanz, s. S. 3.

„Ich koche so, dass es lecker schmeckt.“

Horst Lichter im Gespräch übers Kochen, gutes Essen und gute Produkte

Frische  
**ZEITEN**



**Frische Zeiten:** *Herr Lichter, Ihre Art zu kochen unterscheidet sich von der Ihrer Kollegen. Wie würden Sie Ihren Kochstil beschreiben?*

**Horst Lichter:** Relativ kurz, einfach, knackig und ich sage: Er ist lecker! Ich halte mich an keine Konventionen. Ich koche so, wie ich das gerne hätte, wie ich das für richtig halte. Meine Küche ist nicht französisch, nicht typisch deutsch, nicht regional, nicht trendy, auch nicht altbacken, sie ist von all den Dingen etwas.

**FZ:** *Was halten Sie als Vertreter einer eher bodenständigen Küche von dem neuen Trend, der Molekularküche?*

Ich finde es toll, dass es sie gibt. Davon werden sicher Dinge übrig bleiben, die in die normale Gastronomie Eingang finden werden. Aber als eher bodenständiger Mensch meine ich: Ich muss nicht auf eine kleine Erbse beißen, die in meinem Mund explodiert und nach Erdbeeren schmeckt. Ich ess' lieber einen halben Korb Erdbeeren mit Zucker und Sahne! Danach bin ich zwar ein bisschen moppeliger, aber ich weiß auch, was ich gegessen habe.

**FZ:** *Leichte Küche steht dabei nicht so im Vordergrund? Ich denke da an Ihre berühmte Gurkensuppe mit 2 Litern Sahne!*

Ach Gott, die ist ja auch für mindestens 20 Personen gedacht. Man darf nie die Verhältnismäßigkeit vergessen. Wichtig ist die Ausgewogenheit, und das gilt für jedes Detail im Leben. Ich kann ohne Probleme mal ein leckeres Butterbrot oder ein Sahnetörtchen essen. Und natürlich auch mal ein leckeres Salätchen oder einen wunderbaren Rohkostteller machen. Alles

in Maßen, zu seiner Zeit. In dem Moment, wo man sich irgendetwas diktiert oder irgendetwas für böse erklärt, lebt man nicht mehr rund.

**FZ:** *Hat die Oldiethek eigentlich zu, wenn Sie nicht da sind?*

Der Betrieb wird momentan von meinem Schatz geführt, der Nada, und die macht das so, wie ich das gern hätte: Sie backt alle Kuchensorten selber, nach alten Rezepten und kocht jedes Wochenende ein Gericht. Nehmen wir an, es gibt Kohlroulade. Dann bekommt man aber zwei schöne Kohlrouladen mit frisch gemachtem Kartoffelpüree und leckerer Bratensauce. Nix aus dem Tütchen, nix vorgefertigt, alles selber gemacht.

**FZ:** *Und wenn Sie zu Hause sind, kochen dann Sie?*

Mal Hand aufs Herz: Mir macht mein Beruf Spaß. Ich koche gerne, ich esse noch lieber, aber kein Schuster setzt sich an seinem freien Tag zu Hause hin und klöppelt sich ein Paar Schuhe.

**FZ:** *Glauben Sie, dass jeder nach einem Rezept kochen kann?*

Nein. Das ist ganz, ganz schwer. Weil kein Rezept wirklich perfekt ist. In keinem Rezept dieser Welt stehen z. B. grammweise Gewürze. Wo man perfekt arbeiten kann, das ist beim Backen. Da muss das Rezept bis aufs letzte Gramm stimmen. Da kann man nicht variieren. Kochrezepte nehme ich mir nur als Anregung.

**FZ:** *Welches ist Ihr Lieblingsrezept?*

Ich weiß gar nicht, ob es überhaupt ein Lieblingsrezept geben kann. Es gibt Dinge, die ich unglaublich gerne esse und das variiert immer ein bisschen. Aber was sich

### Essen in Lichters guter Stube

Wer hier isst, wird von Horst Lichter persönlich bekocht. Wenn er nicht da ist, wird das Restaurant von seiner Lebensgefährtin betrieben – dann gibt es reichlich Kuchenauswahl, aber maximal ein Hauptgericht.



Ungewöhnlich und faszinierend ist das Ambiente der Oldiethek: Sie ist eine Mischung aus Trödelladen, Museum, guter Stube und exzentrischer Sammlung. Die Tische sind eingedeckt mit einem Sammelsurium an unterschiedlichem Geschirr, an den Wänden Regale mit unzähligen Kaffeekannen, Büchern, dazwischen eigenartige Fundstücke von alten Schreibmaschinen bis zu Filmkameras. Als er in Eigenregie die alte Tanzhalle in Rommerskirchen renovierte, war Geld knapp und es reichte noch nicht einmal für eine Ausstattung. Deshalb brachten Freunde mit, was so nötig war: vom Teller bis zur Tischdecke. Als Dankeschön dafür gab es Selbstgekoktes – meist Pfannkuchen. Zu dem Potpourri der Mitbringsel gesellen sich heute im und ums Gebäude auch ausgefallene Autos und Motorräder, die Horst Lichter liebt und leidenschaftlich sammelt.

von Kindheit an bis heute gehalten hat und was ich unglaublich gerne esse, ist Kartoffelpüree. Ich liebe Kartoffelpüree!

**FZ: Was ist Ihnen in der Küche besonders wichtig?**

Gute Messer! Es gibt leider sehr viele Menschen, die daran sparen und meinen: Ich komm mit einem Messer hin, damit kann ich alles machen. Falsch! Wenn man hervorragende Messer hat, ist das Arbeiten leichter, es geht schneller und es sieht auch schöner aus! Man sollte für verschiedene Dinge einzelne Messer haben: für Fleisch, Obst, Gemüse, Käse, Brot. Kaufe ich mir ein Universalmesser, ist das für nichts wirklich richtig.

**FZ: Was ist das Besondere an den Tupperware-Messern?**

Was an den Tupperware-Messern klasse ist, ist die Art der Klinge, bei der man bedeutend weniger nachschärfen muss.



**FZ: Worauf würden Sie ungern verzichten?**

Tupperware hat ein Gerät, das find ich eine Sensation: den Quick-Chef. Was das Ding alles kann, ist sehr toll. So schnell kann kein Mensch auf dieser Welt schneiden! Und so fein auch nicht. Man kann ihn komplett zerlegen und alles, bis auf den Schneideinsatz, in die Spülmaschine tun, das ist perfekt. Und er ist sicher – ganz wichtig. Dank des Gummis drunter kann man ihn auch auf eine Schräge stellen, ohne dass er wegrutscht. Was die sich da für Gedanken gemacht haben! Ich habe den Quick-Chef mal auseinander genommen, was der im Deckel für eine Übersetzung hat, ist unglaublich.

**FZ: „Tuppern“ Sie auch ein?**

Klar! Wer kennt das nicht: Man kauft frischen Aufschnitt – und der ist teuer genug – und legt den einfach auf einem Tellerchen mit Zellophanpapier weg. Oder tut ihn in eine Tupperdose: Da bleibt er einfach drei Tage länger lecker und frisch. Und die Dose, die man zusammenfalten kann (Mini-Max, Anm. d. Red.) – da musste erst mal einer drauf kommen!

**FZ: Wofür schätzen Sie Tupperware sonst?**

Alles hat fast eine Lebenslang-Garantie, denn 30 Jahre sind eine lange Zeit. Wenn man sich mit diesen Produkten beschäftigt, lernt man eins: Die sind genial.

**Horst Lichter**

Geboren am 15.1.1962, gelernter Koch; Buchveröffentlichungen (Auswahl): Lichters Jahreszeitenküche (2002), Genießen erlaubt! Die gute alte Küche neu entdeckt (2006), Lafer! Lichter! Lecker! Band 1 (2007), Band 2 (2008) Restaurant: Oldiethke, Landstraße 31, 41569 Rommerskirchen/Butzheim, Tel: 02183-81855

Weitere Infos: [www.horst-lichter.de](http://www.horst-lichter.de)

**Die Biografie**

Horst Lichter hat schon die größten Schicksalsschläge, von Nahtod-Erlebnissen bis zum Verlust eines Kindes, hinter sich. Wie er das überstehen konnte, ohne seine Lebensfreude zu verlieren, zeichnet Markus Lanz in seiner Biografie über den sympathischen Fernsehkoch so warmherzig und verständnisvoll nach, dass man ihn beim Lesen förmlich selbst sprechen hört.



Markus Lanz: *Und plötzlich guckst du bis zum lieben Gott. Die zwei Leben des Horst Lichter.* Gütersloher Verlagshaus 2007, € 19,95

**Horst Lichters Originalrezept:**

**Backofensteaks mit Ofengemüse**



**Zutaten für 2 Personen**

- 2 Filetsteaks à 250 g
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Stück Ingwer
- 1–2 Pepperoni
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- Etwas Öl
- Salz, Pfeffer
- 2–3 rote und gelbe Paprika
- 2 Tomaten
- 1–2 Rosmarin- und Thymianzweige
- Etwas Öl
- 1 TL süßer Senf
- 1/2 TL Tomatenmark
- 2 EL Crème double
- 1 TL frische Thymianblättchen
- Etwas Salz
- 1 Rosmarinzweig
- Etwas Öl
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung**

Steaks in den Gardeckel vom UltraPro legen. Knoblauchknolle quer halbieren und zusammen mit geschältem Ingwer, Pepperoni und Kräutern zum Fleisch legen. Alles mit Öl beträufeln und bei 80 °C Ober-/Unterhitze für 40–45 Minuten in den Ofen stellen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch anschließend von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Paprika waschen und entkernen. Tomaten halbieren. Beides in die UltraPro-2,0-l-Kasserolle mit den Kräutern geben. Alles mit etwas Öl beträufeln und bei 200 °C ca. 20–30 Minuten garen. Bratensaft über das Gemüse geben. Gemüse herausheben. Den Saft mit süßem Senf, Tomatenmark und Crème double zu einer Sauce verrühren. Mit Thymian und Salz würzen. Alles zusammen servieren.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!**

**Tipps von Horst Lichter**

**Knoblauchzehen** immer zusammen mit frischem Ingwer garen, denn Ingwer entzieht den Knoblauchgeruch.  
**Der Clou beim Steak:** Fleisch wird im Ofen bei 80 °C nicht gar, sondern heiß. Dieser Vorgang ist vor dem Anbraten wichtig, damit die Steaks saftig bleiben und perfekt medium zubereitet werden können.

# Horst Lichters Lieblingsprodukte

Seine Highlights aus dem Tupperware-Programm

Frische  
**ZEITEN**



**Tupperware bietet so viel Praktisches und Schönes für Küche und Tisch, dass ihm die Auswahl von Lieblingsprodukten gar nicht so leicht fällt. Trotzdem gibt es für Fernsehkoch Horst Lichter einige besondere Highlights im Tupperware-Programm.**

## Für Gourmets

Dazu zählen ganz klar die neuen Pfannen und Töpfe der **Chef-Serie-Gourmet-Line**.



„Töpfe sind immens wichtig, denn ohne Töpfe kann man nun mal nichts kochen. Die von Tupperware sehen nicht nur schön aus, sie sind auch sehr wertig. Man kann mit ihnen hervorragend arbeiten. Durch diesen hervorragenden Boden sind sie energiesparend, d. h., man kann sie früher ausmachen und es gart schön nach. Die Töpfe von Tupperware sind einfach schick.“

Typisch für Tupperware sind ausgeklügelte Details wie ergonomisch geformte Griffe, ein praktischer Schüttrand oder die Innenskala im Topf. Die Serie umfasst vier

Töpfe sowie drei Pfannen, die auf allen gängigen Herdarten inklusive Induktion verwendbar sind.

## Ofen-Profi

Zum Garen im Ofen empfiehlt Horst Lichter die **UltraPro-Kasserollen** in zwei Größen:



„Die **UltraPro-Backformen** sind eine Sensation! Die kann man einfrieren, stellt sie in die Mikrowelle und macht sie heiß, ohne dass sie kaputtgehen.“

Beide verfügen außerdem über einen zugehörigen Gardeckel, der das Garen im geschlossenen Behälter, Tandemgaren übereinander oder auch offenes Garen nebeneinander ermöglichen.

## Genial und stromlos

Zubereitung ohne Strom findet Horst Lichter beeindruckend, daher ist ihm der **Quick-Chef 3** zum Zerkleinern im sprichwörtlichen Handumdrehen besonders sympathisch.



„Die Kurbel lässt sich ganz leicht drehen – das konnte ich sogar mit meinem Gipsarm. Ich finde das einfach grandios. Den habe ich mittlerweile sogar zweimal!“, erklärt Lichter. Der **Quick-Chef 3** zerkleinert übrigens jetzt noch schneller und präziser. Dafür sorgt der neue Schneideinsatz, der nun über drei Klingen verfügt.

## Praktische Helfer



Der **Knobi-Chef**, der Knoblauch in Sekundenschnelle kleinkriegt, gehört ebenso zu Lichters Favoriten wie die **Sparschäler** von Tupperware.



„Diese Dinger heißen nicht umsonst Sparschäler! Das tun sie tatsächlich. Es geht damit wesentlich schneller, wesentlich besser und sparsamer. Sehr schön ist das Messer, mit dem man auch noch Muster schneiden kann: Der **Julienne-schneider** ist klasse.“

**Tupperware®**

# Eine scharfe Sache

Hochwertige Messer und mehr

Frische  
**ZEITEN**



„Das richtige Messer ist eines der wichtigsten Küchenutensilien“, findet Horst Lichter und schwört auf die Messer aus der Chef-Serie Pro von Tupperware.



Sie liegen dank der ergonomisch gearbeiteten Griffe hervorragend in der Hand und sind gut ausbalanciert – ein wichtiger Aspekt für die professionelle Küchenarbeit, bei der oft gleich kiloweise Gemüse, Früchte, Fleisch oder Fisch bearbeitet werden müssen. Die Klingen, die phan-

tastisch scharf sind, bestehen aus poliertem, korrosionsbeständigem japanischen Edelstahl – wahre „Meisterstücke“, findet Horst Lichter.

## Vielfalt ist die Lösung

Zum Ausbeinen, Filetieren und Häuten ist das schmale **Filiermesser** perfekt, zum

feinen Hacken von Kräutern ebenso wie zum Zerteilen von großem Gemüse das große **Kochmesser**. Das **Brotmesser mit Wellenschliff** sorgt für gleichmäßige Brotecken, „selbst bei gefrorenem Brot“, sagt Horst Lichter. Außerdem verfügt das Set über ein **Gemüsemesser**, ein **Universalmesser**, ein **Schinkenmesser** und ein **Universalmesser mit Wellenschliff**, das z. B. für Tomaten optimal ist.

## Komplett glücklich

Und damit die Messer jederzeit schön scharf sind, gibt es die **Messer-Maus**:



Das handliche Gerät sorgt auch ohne große Kenntnisse und Übung für scharfe Schneiden und überzeugt zugleich mit einem raffinierten, preisgekrönten Design. Hobbyköchen, die nach guten Messern Ausschau halten, rät Horst Lichter: „Einmal das **Profi-Messer-Set** von Tupperware kaufen, hinstellen und man hat Ruhe. Und man kann darauf auch stolz sein!“



## Impressum:

Text: Karen Schulz (allabouttext)

Herausgeber, Konzeption, Gesamtdredaktion und Produktion:

Tupperware Deutschland GmbH

Praunheimer Landstraße 70

60488 Frankfurt am Main

Telefon: 069 76802-0

Telefax: 069 76802-299

Abdruck honorarfrei – nur mit Quellenangabe (Tupperware) • 2 Belegexemplare erbeten

## Produktinformation

Für weitere Informationen rund um Tupperware-Produkte wenden Sie sich bitte an:

Sahra Hayat

Telefon: 069 76802-143

Telefax: 069 76802-382

E-Mail: [SahraHayat@Tupperware.com](mailto:SahraHayat@Tupperware.com)

**Tupperware®**