

# Köstlich und gesund

Das Restaurant-Café Muskat verbindet biologischen mit kulinarischem Anspruch.



Vorurteile brauchen keine Konservierungsstoffe, sie sind natürlich haltbar über Jahre. Vielleicht ist das auch der Grund, warum sie so oft an Bio-Lebensmitteln haften, wenn es heißt: Bio-Essen sei zwar gesund, aber schmecke kaum und teuer sei es zusätzlich. Monika Dengler, ausgebildete Diätassistentin und Ernährungsberaterin, kennt all diese Vorurteile und lässt als Antwort Taten sprechen. Die Speisekarte ihres Cafés Muskat bietet zum Beispiel den Business-Lunch für 5,80 Euro. Ein heißes Getränk dazu – Kräutertee oder Espresso – kostet dann nur einen Euro. Jeden Tag gibt es ein wechselndes Gericht, zum Beispiel Hirsegemüsepfanne mit frischen Radieschensprossen auf einer feinen Kürbissoße oder eine



## Walnusspasta

von Zacharias Dengler empfohlen:

### Zutaten:

ca. 180 g Nudeln (= Pasta),  
80 g Walnuskerne, 20 g Butter,  
50 ml Gemüsebrühe, 50 g Julienne  
(= Gemüsestreifen nach Wahl), Salz,  
Pfeffer, frische Kräuter, Olivenöl

„Koche die Nudeln und gieße sie ab, röste die Walnüsse mit Butter in der Pfanne an, gib die Gemüsestreifen dazu und röste sie mit.

Gib die Pasta und Kräuter dazu, schwenke sie durch und lösche mit der Gemüsebrühe ab.

Nun noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Olivenöl verfeinern und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Viel Freude dazu und guten Appetit“,  
Zacharias Dengler.

Köstliche  
Pralinen von  
der Confise-  
rie Storath  
in Bamberg  
– Genuss  
pur



Blätterteigtasche mit Paprika-Schafskäse-Füllung und Salat. Der Business-Lunch steht schon nach fünf bis zehn Minuten auf dem Tisch, ist lecker und leicht verdaulich, genau das Richtige für Büroarbeiter. Kein Wunder, dass auch eine Firma in Eltersdorf sich jeden Tag Essen für die Mitarbeiter liefern lässt. „Jeder Mensch hat ganz eigene wechselnde Bedürfnisse“, so Monika Dengler, „manche Tage sind Pizzatage, da muss es würzig und käsig sein, und manchmal braucht man einfach Milchreis.“ Im Muskat gibt es alles. Und wenn die Gastgeberin sieht, dass jemand am liebsten seinen Teller ablecken würde, dann bietet sie auch mal einen Nachschlag an.

## Lieber Koch als Arzt

Ihr erstes Naturkost-Café eröffnete sie 1984 am Altstädter Kirchenplatz. Zehn Wochen nach der Eröffnung kam das erste von vier Kindern zur Welt, Sohn Zacharias. Heute ist er bei seiner Mutter angestellt, er leitet die Küche, plant den Einkauf, ist mit Leib und Seele Koch. „Kein Wunder“, lacht seine Mutter, „er ist ja praktisch in der Küche aufgewachsen. Mein damaliger Koch, Ferdinand Heinrich, der jetzt auch wieder bei mir arbeitet, hatte ihn schon als Kleinkind mit in der Küche, wo er spielte und helfen durfte.“ Später hat Zacharias dann zum Befremden seiner Eltern nach einem Austauschjahr in den USA verkündet, Schule sei nicht das Richtige für ihn, er wolle kein Abitur machen

auch nicht mehr Medizin studieren. Und dann habe er Koch gelernt und in seinem konventionellen Lehrbetrieb die Ausbilder dadurch irritiert, dass er frisches Gemüse verlangte, Rezepte aus dem Muskat mitbrachte und dann alle so begeisterte, dass er zum Abschied einen „Gemüseschnitzkurs“ geschenkt bekam und zum bis dahin „allerbesten Lehrling“ ernannt wurde.

Im Muskat, das an sieben Tagen in der Woche geöffnet ist, arbeiten vier fest angestellte Köche und zwei Service-Fachkräfte, dazu kommen 14 Aushilfen in Küche und Service. Angeboten wird Frühstück, ein reichhaltiger Mittagstisch mit wechselnder Tageskarte, Cafébetrieb mit selbst gebackenen Kuchen und ausgewählten Kaffeespezialitäten und abends Restaurantbetrieb. Ein Höhepunkt ist der Sonntagsbrunch von 10 bis 14 Uhr mit einem reichhaltigen, köstlichen Büfett, das feinste Häppchen wie Roastbeef mit Meerrettich-Frischkäsefüllung, Garnelen auf Granatapfel, Orangenfilet und Kraut genauso bietet wie Rührei, knusprig gebratenen Speck, überbackene Käsebaguettes oder köstliche Cremes, Obstsalate und Kuchen in der Nachspeisecke.

## Streng zertifiziert

Auf der Karte findet man zur großen Auswahl an Säften und Limonaden jeweils die Firmen, von denen sie stammen. Nicht nur bei den Getränken, auch bei allen Zutaten, die in der Küche verarbeitet werden, muss

# Restaurant-Café Muskat

Hauptstraße 41 • 91054 Erlangen • Telefon: 09131 974343 •  
Öffnungszeiten: Mo bis Di von 9 bis 20 Uhr; Mi bis Sa von 9 bis



Monika Dengler nachweisen, woher sie die Waren bezogen hat – denn das Muskat ist eine zertifizierte Bio-Gastronomie. Eine Aufsichtsbehörde kontrolliert alle Warenrechnungen, vergleicht die eingekauften Kaffeemengen mit den ausgegebenen Portionen, kommt unangemeldet zu Kontrollen, bei denen jede Gemüsebox, jede Schublade und jede Gewürzdose auf Herkunft und Inhalt geprüft wird. Gemüse kaufen die Denglers überwiegend von Bio-Bauern aus der Region, zum Beispiel von Bauer Weller in Büchenbach. Für Monika Dengler ist klar: Biologische Lebensmittel, frisch verarbeitet, stärken den Menschen, falsches Essen

kann dagegen krank machen. Um das „Richtig Essen“ populär zu machen, führte Monika Dengler auch fünf Jahre lang die Schulküche der Waldorfschule. Noch heute liefert das Muskat täglich 140 Essen an eine Schule im Stadtwesten, einen Waldkindergarten und eine Krabbelgruppe. Die Schüler bekommen jedes Mal einen Bewertungsbogen, dürfen Wünsche äußern und natürlich gibt es auch mal Pommes und Fischstäbchen. Was der Gast nicht merkt, ist die Akribie, die hinter der Zusammenstellung der Gerichte steht. So achten die Köche auf das Zusammenspiel des Getreides – jedem Wochentag ist ein anderes Getreide

zugeordnet, das auch jeweils eine heilende Wirkung hat – und auf das Zusammenspiel von Wurzel-, Blatt- und Fruchtgemüse. Der Gast sieht die Harmonie der Farben auf seinem Teller und genießt den ganz eigenen kräftigen Geschmack der Karotten – ohne zu wissen, dass die rote Wurzel dem Kopf zugeordnet ist und beim Denken hilft. Auch Fisch und Fleisch werden im Muskat serviert, und wenn an einem Tag Seezungenfilet auf der Speisekarte steht, dann gibt es am nächsten Tag Fischsuppe, denn der Koch schneidet die Filets aus dem ganzen Fisch und verarbeitet den Rest zu einer kräftigen Suppe.