

# Kopf der Woche

Stefan Ruch

## Der Hobbykoch ist neben dem Herd auch als Blogger aktiv

**Stefan Ruch arbeitet als Fachspezialist Personal bei der PostAuto AG in Bern. In der Freizeit macht er Musik oder steht hinter dem Herd und probiert neue Rezepte aus. Der Hobbykoch betreibt den Blogg [www.chöcheler.ch](http://www.chöcheler.ch) und schaffte es letztes Jahr in den Halbfinal des von der Gilde etablierter Gastronomen und der Saisonküche durchgeführten Wettbewerbs «Schweizer Hobbykoch 2016».**

Stefan Ruch gehört zu den Köchen, die zumeist frische Produkte aus der Region verwenden, im eigenen Kräutergarten das Gewünschte pflücken und Gewürzmischungen kreieren. Der Hobbykoch kennt nicht nur manche Tricks und Kniffe in der Küche, sondern auch Rezepte eigens für die närrische Zeit. Sei dies eine raffinierte Zubereitungsvariante für Mehlsuppen oder Fasnachtschüechli. Hartgesottenen Fasnächtlern empfiehlt er jedoch einen schnell gefertigten Drink. Für die Nachwehen einer durchzechten Nacht. «Während der Grippezeit ist der Ingwer-Shot in aller Munde, zum In-Getränk avanciert und soll bei allem Möglichen helfen. Werden dem Ingwer doch muskelentspannende und durchblutungsfördernde Effekte zugesprochen, die selbst Magenverstimmungen kurieren. Mit diesen Qualitäten hilft er oft auch bei einem Kater. Zum Rezept: 50 Gramm Ingwer schälen, mit dem Saft einer halben Zitrone und etwas Honig pürieren, mit Wasser verdünnen, in ein Shotglas geben und Cheers!», schmunzelt Stefan Ruch. Gebraten und gebrutzelt hat Stefan Ruch schon immer gerne. Als Beisitzer besuchte er freiwillig die damals Mädchen vorbehaltenen Kochschule. «Natürlich wur-

de ich von den anderen Knaben belächelt. Doch dies liess mich kalt. Kochen faszinierte mich nämlich total.» Heute pflegen er und seine Lebenspartnerin einen grossen Garten mit Obstbäumen, Gemüse und Kräuter. «Wir sind fast Selbstversorger», bemerkt er stolz. Eier und Milchprodukte kauft das Paar im nahe gelegenen Hofladen. Beim Wild werden nur vom Vater oder vom Schwager erlegte Tiere verarbeitet. In der Küche werkelt Stefan Ruch gerne alleine. Oft zum Sound von Abba, Peter, Sue und Marc oder Barclay James Harvest. Musik, die sich bestens dafür eigne. Obschon ansonsten ein geselliger Typ, mag er es nicht, wenn ihm beim Kochen jemand zur Hand geht. «Da ziehe ich lieber eine One-Man-Show ab», lacht er. Doch hin und wieder bricht er dieses Prinzip.

### One-Man-Show am Herd

«Kürzlich kochte ich mit meinem Bandkollegen für die Steelband spezielle Hotdogs. Selbstgebackene Brötchen, Krautsalat und einen selbstgekokchten aufwendigen Relish (abgekupfert und verfeinert aus einem US-Food Blog). Das Resultat war super und das Feedback der Musikerinnen und Musiker auch», erzählt er. Nicht miteinander, sondern nebeneinander kochten die Kandidaten beim Wettbewerb «Schweizer Hobbykoch des Jahres 2016». Für Stefan Ruch Herausforderung und Abenteuer zugleich. Die Auflage der Jury lautete, ein Menü mit Tomaten und Käse zu servieren. «Ich entschied mich für Pouletbrust-Rouladen. Dabei füllte ich die Brüstchen mit einer Kräutermischung und Mozzarella, rollte und panierte sie. Danach bettete ich das Fleisch auf ein Beet mit kleingeschnittenem Gemüse, reichte eine Tomatenmousse dazu», enthüllt er. Benotet zu werden machte ihn nicht nervös. «Freunde sagen mir oft, beim Kochen schaust du so gelöst und glücklich aus. Und es stimmt. Am Herd fühle ich mich in einer anderen Welt», erklärt er. Mit seinem Blogg [www.chöcheler.ch](http://www.chöcheler.ch) teilt er die Freude am Kochen, Kreieren und Dekorieren mit Interessierten und Gleichgesinnten. Gibt Tipps, gestaltet Rezepte, stellt Fotos online und gestattet für einmal einen Blick in die Pfannen.

Silvia Rietz

## Die ganz persönliche Frage

### Was servieren Sie Ihrer Lebenspartnerin an der Fasnacht?

Das weiss ich noch nicht genau, möglicherweise eine Spezial-Mehlsuppe à la Chöcheler. Jedoch nicht um 4.30 Uhr am Morgen, wenn überall die Chesslete losdonnert.

### Sind Sie ein bloggrender Hobbykoch oder ein kochender Hobbyblogger?

Wohl eher der kochende Hobbyblogger. Die Bloggerei ist eher ein Nebenschauplatz, aber die Reaktionen der Besucher spornen mich an, weiterhin am Ball zu bleiben und zu bloggen.

### Was ist Ihr persönliches Lieblingsmenü, gekocht vom «Chöcheler»?

Ein eigentliches Lieblingsmenü habe ich nicht, ich esse vieles gerne. Ich bin jedoch ein Fan der Niedergarmethode. Ein feines Stück Fleisch, dazu selbstgemachter Kartoffelstock und als Beilage klein gewürfeltes Gemüse. Da kann man richtig lange daran schnippeln.

### Wie verbringen Sie Ihre Freizeit?

Ich bin Schlagzeuger in der Steelband Fassanovas Wangen an der Aare, ansonsten bin ich gerne zu Hause, hecke irgendwelche Chöcheler-Ideen aus oder gehe gemeinsam mit meiner Partnerin Marianne mit unseren beiden Hunden spazieren. Ich setze mir immer so ein kleines Jahreshighlight in den Kopf. Mal sind es selbstgemachte Würste, dann wieder das Kochen im Erdloch oder dieses Jahr aktuell: Kochen mit der Kochkiste der Schweizer Armee. Diese habe ich neulich im Internet ersteigert.

### Welches Buch lesen Sie gerade?

«Jetzt müsst ihr selber kochen» von Tine Giacobbo, der ehemaligen Köchin des Zürcher In-Restaurants Alperose. Ein tolles Kochbuch mit über 500 Rezepten drin.

## Who is (s)he?

### Vorname/Name:

Stefan Ruch

### Zivilstand/Kinder:

Geschieden, zwei Kinder

### Wohnort:

Wangen an der Aare

### Beruf/Funktion:

Fachspezialist Personal bei PostAuto AG in Bern

## entweder – oder

### Strand oder Berge?

Berge

### Pop oder Klassik?

Pop

### Theater oder Kino?

Kino

### Kaffee oder Tee?

Kaffee

### Salat oder Suppe?

Selbstgemachte Suppe

### Joggen oder Lesen?

Kochbücher lesen

### Party oder Fernsehabend?

Fernsehabend

### Auto oder Zug?

Zug

### Tag oder Nacht?

Tag, bin Frühaufsteher



Stefan Ruch findet sich auch in einer grossen Hotelküche zurecht.



Stefan Ruch schaffte es bei «Schweizer Hobbykoch des Jahres 2016» in den Halbfinal.