

# Foodporn: Kaloriengefürchtetes Geselchtes



Frage: Warum geht man in ein Restaurant, wenn man das Essen, was dort geboten wird, auch selbst zubereiten kann und sogar besser? Nur um sich die Mühe des Kochens zu sparen, aus Zeitmangel oder weil der Kreis der Esser zu groß ist? Gibt es noch andere Gründe? Mir fallen keine ein. Noch könnte ich es mir leisten, aber wer weiß, wie das wird, wenn ich erst einmal alt werde. (Hat da jemand gelacht?)

Hier also [Kasseler im Topf geschmort](#) an frischen Bohnen mit Speck und ~~Erdäpfeln~~ Kartoffeln als Sättigungsbeilage. Ich musste meinem Mitbewohner, der nur wenig Deutsch spricht, erklären, was ~~Koscheres~~ auf dem Teller lag. Auf Spanisch oder Englisch musste ich passen – also Alexa das Internet: [Kasseler](#) kommt mitnichten vom gleichnamigen Ort, sondern von der Kasserolle, ist also Französisch, obwohl es dazu auch [andere Theorien](#), gibt, die ersteres nicht ausschließen. [Carne curada](#), das mir von Google angeboten wird, trifft es vermutlich nicht richtig, weil „gepökelt“ eigentlich „salar“ heißen müsste?

Die frischen (!) Bohnen kann man auch [professionell zubereiten](#): Nach dem Waschen und Kochen mit [Bohnenkraut](#) (Lidl: „Ham wa nich!“) mit Eiswasser abschrecken.

Die Dienstvorschrift geht so: Die Zwiebeln in große Würfel schneiden. Die Margarine oder das Butterschmalz in einem großen Topf zerlassen und das Kasseler darin von allen Seiten kräftig anbraten. Dann das Kasseler aus dem Topf nehmen und auf einem Teller zur Seite stellen. Die Zwiebeln in den Topf geben und braun werden lassen.

Wenn die Zwiebeln leicht angebräunt sind, das Kasseler wieder zurück in den Topf geben. Das Wasser (am besten: heißes) dazu gießen – ungefähr so viel, dass das Fleisch zu zwei Dritteln bedeckt ist. Aufkochen lassen und ca. 60 Minuten bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf schmoren.

Dann nach Bedarf Salzen und Pfeffern. Ich musste gar kein Salz nehmen, da das Fleisch schon [salzig genug war](#). (Ich habe als Student einmal in einer „Speckfabrik“ gearbeitet; ich weiß, was man da macht und vor allem wie.)

Das Kasseler herausnehmen und in Scheiben schneiden. Die Flüssigkeit mit dem Soßenbinder andicken und die Kassellerscheiben zurück in die Soße geben.

Ich hatte in der Zwischenzeit schon die Kartoffeln und die Bohnen gekocht und letzere mit Speck noch einmal angebraten. Beides kam getrennt in eine offenen und gefettete Auflaufform in den Backofen, sodass ich ca. 20 Minuten, bevor das Fleisch mit der Sauce fertig war, denselben anwerfen konnte, damit alles gleichzeitig und warm auf dem Tisch war.

Nachtisch: Vanilleeis mit heißer Schokosauce und ebensolchen Himbeeren.

Jetzt die Pointe: Wenn man die Kosten meines Mahl mit dem Preis eines vergleichbaren Gerichts im [Restaurant meines Vertrauens](#) vergleicht, lernt man etwas über Surplusprofit (man

möge mir verzeihen – das ist nicht der korrekte Begriff): Kasseler kostet beim [Metzger meines Vertrauens](#) 20 Euro pro Kilo; ich hatte 750 Gramm für zwei Personen gekauft, was schon recht viel ist. Kasseler für eine Person kostet also, wenn man es selbst macht, halb so viel wie in einem guten Restaurant. Der Selbstkostenpreis meines Bratens samt Beilagen für *eine* Person läge um die zehn Euro. ~~Jetzt mein Stundenmindestlohn dazugerechnet...~~

Oder habe ich mich verrechnet?