

# AM HERD

MIT FLORIAN KAINZ

Ob der „Rapidler des Jahres“ auch im finalen Kader für die EM stehen wird, ist noch nicht entschieden. Für die *freizeit* steht Kainz zunächst einmal am Herd – und überrascht nicht nur mit seinen Kochkünsten.



## huhn & GEMÜSE

- 2 Zucchini
- 1 roter Paprika
- 2 Jungzwiebeln
- eine Handvoll Champignons
- 3-4 Kräuterseitlinge
- ein Ästchen Rosmarin
- 500 g Hühnerbrust (ohne Haut und Knochen)
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)
- Olivener Öl



Hühnerfleisch in Streifen schneiden, beidseitig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, ziehen lassen. Zucchini, Paprika und Zwiebeln waschen, putzen, in grobe Stücke, bzw. Ringe schneiden. Pilze putzen, ebenfalls grob zerkleinern. In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen, Gemüse und Pilze darin gemeinsam sanft anbraten. Rosmarinnadeln abzupfen und dazugeben, zart salzen, ca. 10 Minuten bei milder Hitze garen. Das Fleisch in wenig Öl beidseitig braten. Dazu: grüner Salat mit Balsamico-Olivenöl-Marinade.



## 5 fragen

### Was würden Sie nie essen?

Eigentlich ess ich alles. Nur bei Fleisch bin ich heikel. Innereien oder so was brauch ich nicht.

### Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?

Tomaten. Ich konnte mir als Kind nicht vorstellen, dass ich jemals Tomaten essen würde. Inzwischen schmecken sie mir aber.

### Ihr Lieblingslokal?

Ich geh gern Steak essen. Ins El Gaucho (Wien 2) oder ins Il Mare (Wien 7) zum Beispiel.

### Ihre Lieblingsspeise?

Mamas Lasagne. An unserem Namenstag durften wir uns unser Essen immer aussuchen, für mich gab's immer Lasagne.

### Welche Speise vermag es, Sie zu trösten?

Speisen können mich nicht trösten.

Die Einkaufsliste, die ich von Florian Kainz via E-Mail vom Rapid-Presseschef bekomme, ist mehr als knapp: „ok. ich hab mir gedacht hühnerfleisch mit gemüse und salat. also zucchini, paprika, schwammerl usw.“ Ende. Sofort macht sich mütterliches Vorausdenken breit. Was wird er für die Beilagen brauchen? Reis? Nudeln? Erdäpfel? Soll es eine Sauce geben? Ich bereite mich auf Improvisation und Unterstützung vor. Die Zutaten türmen sich in der Küche und das Filmteam vom Wiener Stadtsender W24 steht bereit, um das einmalige Ereignis für die „Rapid Viertelstunde“ (immer freitags um 19.15 Uhr) mitzudrehen. Pünktlich schlendert der Fußballer bei der Tür herein. Ein kurzer Blick durch den Raum. „Was machen wir da eigentlich?“ Ui. Noch schlimmer als befürchtet. Kurze Erklärung. Aber dann wird mir schnell klar: Da steht ein junger Mann in meiner Küche, der sehr genau weiß, was er tut, und was ihm gut tut. „I brauch ned jeden Tag Nudeln oder Reis. I schau, dass i viel Gemüse ess.“ Zwei Mal pro Jahr werden die Rapid-Spieler von einer Ernährungsberaterin gecoacht. Manche hören mehr auf sie, manche weniger. „Ich weiß gern, was ich ess. Ich glaub nicht, dass viele meiner Kollegen so oft kochen

wie ich.“ So ein Glück! Unsere Wahl auf Florian Kainz fiel nämlich nicht wegen seines Rufs als guter Koch, sondern wegen seiner sympathischen Ausstrahlung auf dem Spielfeld. Gekonnt putzt und zerkleinert der Rapidler Pilze und Gemüse. „Zucchini könnt ich jeden Tag essen.“ Mit dem rohen Fleisch hat er weniger Freude. „Des mag i gar ned, wenn die Hände dann so glitschig sind.“ Ob Sportler seiner Meinung nach Fleisch brauchen, um ihre Leistungen zu erbringen? „Ich glaub, dass man Spitzensport auch machen könnte, ohne Fleisch zu essen.“ Florian allerdings liebt ab und zu ein saftiges Steak. Daheim steht auch gern seine Freundin am Herd, eine Grazerin, die zurzeit eine Hebammen-Ausbildung in Klagenfurt absolviert. „Aber an Matchtagen koch ich. Da will ich alles geregelt haben.“ Drei bis vier Stunden vor dem Spiel gibt's Kohlenhydrate, meist in Form von Nudeln. Nach dem Spiel werden die Speicher aufgefüllt, womit, ist dann nicht so wichtig. „Zum Fortgehen hamma eh keine Möglichkeit, wenn wir so viel spielen wie in den letzten Monaten.“ Trainiert wird ein bis zwei Mal am Tag. Aufgewachsen in Graz, begann der heute 23-jährige schon im Kindergartenalter, vereinsmäßig Fußball zu spielen, mit sieben kam er zu Sturm

FOTOS: GERHARD DEUTSCH

Graz. „Meine Eltern haben mich immer unterstützt, aber nie gedrillt.“ Oft war die ganze Familie mit bei Turnieren. „Meine beiden älteren Schwestern haben es nicht immer einfach gehabt mit mir, haben viel zurückstecken müssen.“ Zwei Pfannen stehen inzwischen auf dem Herd. In einer köchelt das Gemüse so sanft dahin, dass ich mich nur schwer zurückhalten kann, die Flamme des Gasherds größer zu drehen, in der anderen bräunt gemächlich das Huhn. Den Salat mariniert Florian ehrfurchtsvoll mit meinem guten, alten Balsamico-Essig und mit Olivenöl. Fertig. Schüssel und Pfannen auf den Tisch. Wow. Das knackige, saftige Gemüse, das pikant gewürzte Fleisch – so einfach, so g'schmackig, zugleich aber auch so wohltuend leicht. Ein Erfolg bei der ganzen – diesmal immerhin sechsköpfigen – Mannschaft. Und dann wird doch noch gefachsimpelt über neue Abseitsregeln, Spielertransfers, Torprämien und den Druck, der auf Spitzensportlern lastet. „Wennst zwei Tore machst, bist der Held. Und wennst dann einen Elfer verschießt, weiß keiner mehr was davon.“ Wir wünschen uns Florian jedenfalls mit in Frankreich.

