

#GetCreativeWithPorsche: Kulinarik mit Maria Sharapova

Dieser Artikel gibt den Stand zum Zeitpunkt seiner Veröffentlichung wieder. Der Inhalt kann inzwischen veraltet sein.

25/06/2020 Tennis ist die große Liebe von Porsche-Markenbotschafterin Maria Sharapova. Sportwagen stehen bei der fünfmaligen Grand-Slam-Siegerin auf Platz zwei, dicht gefolgt von guter Küche. In der neuesten Ausgabe der Reihe #GetCreativeWithPorsche zeigt sie, wie einige ihrer Leibgerichte zubereitet werden.

Wie für viele Spitzensportler gehört auch für Tennisstar Maria Sharapova viel Disziplin zum Alltag. Der Lebensstil der aus Russland stammenden Porsche-Markenbotschafterin erfordert viel Energie, den sie durch eine gesunde Ernährung unterstützt. Doch ab und zu gibt sich auch gerne kulinarischen Genüssen hin.

„Ich habe während meiner sportlichen Laufbahn viel gelernt, unter anderem, wie ich mich gut und gesund ernähre“, erzählt Sharapova, die die vergangenen Wochen zu Hause in Los Angeles verbracht

hat. „Ich habe mich schon immer gut um meinen Körper gekümmert. Aber unabhängig davon, ob man Profi-Sportler ist oder in einem Büro arbeitet – was man zu sich nimmt, ist in jedem Fall sehr wichtig."

Das beginnt schon mit dem Start in den Tag. „Zunächst einmal trinke ich viel Wasser mit Zitrone – das habe ich im Laufe meiner gesamten Karriere so gemacht. Danach gönne ich mir einen grünen Smoothie mit Grünkohl, Zitrone, Spinat und manchmal etwas Apfel oder Avocado. In der Regel esse ich dazu Roggentoast. Dann schaue ich einfach, wonach ich mich im Laufe des Tages fühle."

Die Sportlerin meidet Kohlenhydrate, wenn sie nicht trainiert, und konzentriert sich stattdessen auf magere Proteine. „Für mich geht es bei Essen immer um die richtige Ernährungsweise, auch wenn ich aktuell nicht professionell Sport treibe. Ich reise normalerweise viel und bin immer wieder in unterschiedlichen Zeitzonen unterwegs, daher muss ich wirklich auf meinen Körper achtgeben, um gesund zu bleiben. Sicher: Ich sehe das Thema Ernährung in letzter Zeit nicht mehr ganz so streng wie in meiner aktiven Zeit als Spielerin, aber dieser Gedanke bleibt immer im Hinterkopf."

Seit internationale Reisen nicht mehr uneingeschränkt möglich sind, macht Sharapova vermehrt Ausflüge in ihrer Heimatregion Kalifornien – entweder in ihrem 911 Turbo S oder ihrem Cayenne. Sie kombiniert ihre Liebe zu Sportwagen und Essen, indem sie Ausfahrten macht und Läden vor Ort unterstützt, die von den Auswirkungen der Pandemie getroffen wurden. „Wir sind den Pacific Coast Highway die Küste hinauf gefahren, das war wunderschön. Die aktuelle Situation bringt auch viel Positives mit sich; man entdeckt während der Fahrt einiges und ist gleichzeitig für sich, in einer eigenen kleinen Welt mit der Familie. Zu meinem Geburtstag sind wir nach Malibu gefahren und haben am Strand gegessen."

Mittlerweile hat Kochen eine entspannende Wirkung auf Sharapova, deren wöchentlicher Speiseplan unverkennbar ihre Wurzeln widerspiegelt. Herzhafte Suppen und einfache Salate, Sauerrahm, Radieschen und Kräuter sind Beispiele für die Küche ihrer russischen Heimat, die immer noch neue Entdeckungen für sie bereithält.

„Lockdown bedeutet in auch, dass sich neue Wege eröffnen", betont Sharapova. Jüngst holte sie ein bis dato ungenutztes Küchengerät aus der Versenkung hervor. „Vor einigen Jahren habe ich eine Eismaschine geschenkt bekommen und eigentlich dachte ich, wir würden sie wohl niemals benutzen. Aber bei so viel Freizeit habe ich das alte Gerät wieder herausgeholt und zum ersten Mal selbst Eiscreme hergestellt. Und sie ist überraschend gut geworden."

Sharapova möchte ihre Fans ermutigen, ihr eigenes Repertoire zu erweitern, daher verrät sie uns einige ihrer Lieblingsrezepte.

Russischer Borschtsch

„Alles, was ich über das Kochen weiß, habe ich von meiner Mutter gelernt. Wir haben viel Zeit zusammen in der Küche verbracht, vor allem in den vergangenen Wochen. Am liebsten bereiten wir

Borschtsch zu: eine sehr traditionelle, kräftige Suppe mit Roter Bete. Ihre Zubereitung nimmt etwas Zeit in Anspruch – und Zeit habe ich in der Regel wenig – aber die Arbeit lohnt sich auf jeden Fall. Borschtsch ist sehr gesund und sättigend, perfekt für Winterabende. Und die Farbe ist einfach fantastisch.

Schneiden Sie zunächst eine Zwiebel, zwei Möhren und zwei Rote Beten in Würfel und braten Sie alles zusammen mit zwei fein gehackten Knoblauchzehen in ein paar Esslöffel Olivenöl zwei oder drei Minuten lang an. Fügen Sie zwei Liter Gemüsebrühe, zwei gewürfelte Kartoffeln und einen halben kleinen Weißkohl hinzu und lassen Sie das Ganze bei mittlerer bis starker Hitze zehn Minuten lang zugedeckt kochen. Wenn gerade welche zur Hand habe, gebe ich an diesem Punkt noch ein paar Lorbeerblätter für zusätzlichen Geschmack hinzu.

Geben Sie als nächstes zwei Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft, Tomatenmark und gehackten Dill dazu und schmecken Sie den Borschtsch kräftig mit Salz und Pfeffer ab. Lassen Sie ihn noch einmal zugedeckt fünf Minuten lang kochen, dann reduzieren Sie die Hitze und lassen ihn köcheln. Überprüfen Sie nach 15 Minuten, ob das Gemüse weich geworden ist – dann sind Sie fertig.

Zuhause essen wir diese Suppe das ganze Jahr über und zu jeder Tageszeit, aber ich mag sie am liebsten, wenn es draußen kalt und regnerisch ist. Mit einem Stück frischem Brot und einem Schlag Sauerrahm darauf ist Borschtsch ein nahrhaftes Gericht, das sich auch gut im Kühlschrank hält, was wirklich praktisch ist, wenn man wenig Zeit hat."

Russischer Vinaigrette Salat

„Eines meiner absoluten Lieblingsgerichte aus der Heimat. Der Salat wird aus Kartoffeln und Roter Bete mit einem ganz einfachen Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, Petersilie und etwas Salz und Pfeffer zubereitet. Er ist ganz einfach zu machen, ein echtes Geschmackserlebnis und sehr variabel: er kann zum Beispiel mit Karotten und Zwiebeln abgewandelt werden. Mit diesem Salat nehmen Sie auf gesunde Weise jede Menge wichtige Nährstoffe auf – und er gelingt jedem.

Kochen Sie zunächst drei geschälte Rote Beten, bis Sie leicht mit einem Messer hineinstechen können – das kann bis zu einer Stunde dauern. Wenn Sie es also eilig haben, nehmen Sie einfach vorgekochte Bete. Kochen Sie in einem separaten Topf drei geschälte Kartoffeln und drei geschälte Möhren, bis sie weich sind, aber nicht zu matschig. Lassen Sie das Gemüse abtropfen und abkühlen, bevor Sie es in Würfel schneiden.

Schnippeln Sie zum Schluss eine kleine Zwiebel und geben Sie alles zusammen in eine Schüssel. Fügen Sie zwei Esslöffel natives Olivenöl extra, einen Schuss weißen Essig, etwas Zitronensaft und frisch gehackte Petersilie hinzu. Schmecken Sie den Salat nach Belieben mit Salz und Pfeffer ab – et voilá!"

Russian Honey Cake

„Eine bewusste Ernährung, bei der man sich aber auch mal etwas gönnt, ist äußerst wichtig für die Gesundheit. Ich weiß, was gut für mich ist, und was nicht. Und hungrig zu sein, tut mir auf jeden Fall nie gut.

Russische Honigtorte haben wir kürzlich für meinen Geburtstag gebacken, und ich liebe sie. Die verschiedenen Schichten können knifflig sein und es dauert seine Zeit, alles zusammenzufügen, aber wenn Sie diese Herausforderung reizt, finden Sie im Internet ein paar gute Rezepte – von denen einige einfacher sind als andere – und das Endergebnis kann sich wirklich sehen lassen. Das Rezept meiner Mutter ist ein Familiengeheimnis, nicht einmal ich kenne es! Aber hier eines der einfacheren Rezepte, mit dem ich gute Erfahrungen gemacht habe.

Erwärmen Sie in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze 270 Gramm Honig, 80 Gramm Butter und 120 Gramm Streuzucker, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Achten Sie darauf, dass die Masse nicht am Boden anbrennt. Nehmen Sie den Topf von der Herdplatte und rühren Sie langsam ein paar geschlagene Eier ein. Rühren Sie ohne Unterbrechung weiter, damit die Eier nicht zu kochen beginnen. Das ist mir bei meinem ersten Versuch nämlich passiert.

Heben Sie vorsichtig einen Teelöffel Natron und 500 Gramm Mehl unter, bis ein weicher Teig entsteht. Den Teig teilen Sie in acht Stücke und rollen diese jeweils auf eine Dicke von etwa zwei bis drei Millimeter aus. Nehmen Sie einen kleinen Teller zur Hand, um schöne Kreise aus dem flachen Teig auszuschneiden.

Sobald Sie alle acht Schichten ausgerollt und ausgeschnitten haben, können Sie sie auf Backbleche legen und etwa fünf Minuten lang (oder bis sie leicht goldfarben sind) in einem auf 160 Grad vorgeheizten Backofen backen. Lassen Sie sie im Anschluss auf einem Rost erkalten. Eventuell müssen Sie in mehreren Durchgängen jeweils ein paar Schichten backen, je nachdem, wie viele Einschubfächer Ihr Ofen hat.

Parallel können Sie alle zuvor abgeschnittenen Teigränder ebenfalls backen. Entsorgen Sie diese nicht, denn nach dem Abkühlen können Sie sie in einer Küchenmaschine zu Streuseln als Topping für den fertigen Kuchen verarbeiten.

Schlagen Sie für die Creme-Füllung 250 Milliliter Schlagsahne, bis sich kleine Spitzen bilden. Verrühren Sie 600 Milliliter Sauerrahm mit 80 Gramm Puderzucker und heben Sie dann die geschlagene Sahne sowie drei oder vier Esslöffel Honig unter, je nachdem wie süß die Füllung werden soll.

Jetzt beginnt der unterhaltsame Teil: Geben Sie ein paar Löffel Füllung auf den ersten gebackenen Teigkreis und legen Sie dann einen weiteren darauf. Wiederholen Sie dies, bis alle Teigschichten aufgebraucht sind. Schließen Sie mit einer Schicht Füllung ab und geben Sie dann die Kuchenstreusel, gemischt mit fein gehackten Nüssen, darauf. Leider müssen Sie den Kuchen nun ein paar Stunden lang

im Kühlschrank ziehen lassen, bevor Sie ihn genießen, aber ich verspreche Ihnen: Das Warten lohnt sich!“

Info

Wenn Sie eines der Rezepte ausprobieren, verwenden Sie beim Teilen Ihres Ergebnisses das Hashtag #GetCreativeWithPorsche; die besten Fotos werden in den kommenden Tagen auf dem Instagram-Account @porsche_newsroom geteilt.

MEDIA ENQUIRIES



Julian B. Hoffmann

Managing Editor Porsche Newsroom
+49 (0) 170 / 911 2771
julian.hoffmann@porsche.de

Verbrauchsdaten

911 Turbo S (Vorgängermodell)

*Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO_2-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO_2-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen“ entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei DAT (Deutsche Automobil Treuhand GmbH, Helmuth-Hirth-Str. 1, 73760 Ostfildern-Scharnhausen, www.dat.de) unentgeltlich erhältlich ist.

Bildunterschriften

Pfad: #GetCreativeWithPorsche: Kulinarik mit Maria Sharapova/Bilder/Bild_2.jpg
Titel: b-IMG_9543.jpg
Bildunterschrift: Borscht is a very traditional, chunky beetroot soup

Linksammlung

Link zu diesem Artikel
https://newsroom.porsche.com/de/2020/sport-lifestyle/porsche-masterclass-part-10-cooking-maria-sharapova-21345.html

Media Package
https://pmdb.porsche.de/newsroomzips/c67c61fa-8ada-4c6b-bcbc-d92749871853.zip

Externe Links
https://www.instagram.com/mariasharapova/
https://twitter.com/mariasharapova

Dr. Ing. h.c. F. Porsche Aktiengesellschaft
Porscheplatz 1
70435 Stuttgart