

# chefs!



**Rosina Ostler:** So tickt die neue Küchenchefin im Münchner Alois | **Sabrina Fenzl:** Volle Power für Catering & Fine Dining | **Sigi Schelling:** Attraktives Paket für die Motivation | **Anja Trappe:** Teamplayerin mit Herz und Hand | **Nadia Frisina:** Nachhaltige Küche in Rom



NEU!

Bewährte GASTRO Produkte  
jetzt bei frischli erhältlich!

Alle Produkt-Highlights hier entdecken:  
[www.frischli-foodservice.de](http://www.frischli-foodservice.de)



# EINE DIE MACHT, WAS SIE WILL

Sabrina Fenzl hat drei Berufe, ein Unternehmen für Event-Catering und Kita-Verpflegung sowie seit einem Jahr noch zusätzlich ein Herzensprojekt: In ihrem Restaurant MIND in Markt Indersdorf lebt sie ihre Leidenschaft als Köchin und Gastgeberin grenzenlos aus

Wachtelgalantine | Morchel | Hagebutte |  
Wachtel im Sauerrahmteig



Sabrina Fenzl tanzt auf vielen Bühnen. Seit zwölf Jahren betreibt die Unternehmerin und leidenschaftliche Köchin im 30 Kilometer von München entfernten Markt Indersdorf das Unternehmen *Avocatering*. Sie übernimmt Aufträge für Events mit bis zu 500 Personen und beliefert Kindertagesstätten mit täglich 800 Mahlzeiten. Seit Frühjahr 2023 erweitert ein Restaurant das Portfolio. „Mit dem *MIND* habe ich mir einen Traum verwirklicht“, sagt die 35-Jährige. Dreh- und Angelpunkt für ihr vielschichtiges Geschäftsmodell ist seit 2022 ein nach ihren Bedürfnissen umgebauter ehemaliger Metzgereibetrieb.

Sabrina Fenzl hat gleich drei Berufe. Im *Hotel Aurora* in Dachau schloss sie zunächst eine Ausbildung zur Restaurantfachfrau ab. Im Anschluss bildete sie sich zur Barkeeperin fort. Das Kochhandwerk lernte sie im *Hotel Königshof* (Geisel Privathotels) in München und blieb noch eine Weile in der privaten Hotel- und Restaurantgruppe, bevor sie dann den Sprung in die Selbstständigkeit wagte. „Im Untergeschoss unseres Wohnhauses richtete ich mir eine Profiküche ein und startete mit dem Catering“, erzählt Sabrina Fenzl. Heute beschäftigt

sie allein in diesem Geschäftsbereich zwei Event-Managerinnen und 15 Mitarbeitende in der Produktion.

Mit ihrem jüngsten „Baby“, dem Restaurant *MIND*, lebt Sabrina Fenzl ihre drei Professionen in einem besonderen Konzept aus. Sie schuf einen Raum, in dem alle Genussbereiche miteinander verbunden sind. Die Grenzen zwischen Bar, Restaurant und Küche sind fließend. Gäste, die das *MIND* betreten, stehen quasi in der Küche. Die Chefin spricht von ihrem „kulinarischen Wohnzimmer“. Die Atmosphäre ist relaxed. Im Hintergrund läuft elektronische Musik. Der Sous Chef mixt auch mal Drinks, presst Säfte und garniert mit Küchenkräutern. Die Bar ist schließlich nur ein paar Schritte entfernt, und es gibt einige Külschubladen, die sich Küchenteam und Barkeeper teilen.

Schon bei der Begrüßung wird den Gästen kommuniziert, dass sie jederzeit bei den Köchen willkommen sind. Spannend wird es für die Gastgeberin immer dort, wo Begegnungen möglich sind. Genauso „open minded“ ist ihr Kochstil. „Meine Küche ist grenzenlos“, sagt Sabrina Fenzl. „Es ist ein Gedanke da, oder ich sehe eine Textur in der Natur. Dann gehe

ich in die Küche und experimentiere. Ich mache, was ich will. Alles kann, nichts muss.“ Im Team werden dann ihre Ideen weitergesponnen, bis sie reif für einen Testlauf sind.

Neulich fiel Sabrina Fenzl in der örtlichen Metzgereitheke ein Eisbein ins Auge. Vermeintlich deftige Hausmannskost. Und schon hatte sie eine Vision im Kopf: Kann Eisbein nicht auch filigran sein? Es kann. „Das gepökelte Eisbein schneiden wir hauchdünn auf und setzen es auf Mini-Eistüten aus Maismehl, die wir zuvor mit etwas Paprikasalat mit Jalapeño gefüllt haben.“ Hinzu kommt ein Schälchen mit Edamame-Salat mit Jalapeño und Ziegenmilch-Mais-Schaum. Das Gericht komplett macht japanischer Unagi-Aal, der auf einem Konro Grill bei 1000 °C über Binchotan Kohle gegart, mit einer speziellen Sauce lackiert und auf ein Holzstäbchen gespießt wird. Plattform zur Präsentation der Gesamtkomposition ist ein Holztablett.

Sabrina Fenzl sucht nicht nur die passende Weinbegleitung für ihre kulinarischen Kreationen aus. Aus verschiedenen Ingredienzen und Tinkturen entwickelt die Barkeeperin auch kreative Drinks ohne Alkohol. Aktuell auf der



Ein Großteil der Speisenkomponenten fürs Restaurant wird in einem getrennten Bereich in der großen Küche vorbereitet. Das Finish und Anrichten erfolgen später in der Restaurantküche.



Saibling Fischzucht Birnbaum |  
Reismilch | Waldmeister |  
Apfel & Rettich | Salzzitrone



Rote Bete | Gurke & Granny Smith |  
Senf | Sauerkraut-Sauerrahm



BBQ vom Duroc Schwein |  
geräucherte Bohne |  
Apple Blossom



Mandelpraline |  
Traube | Molke-Verjus-Sorbet



Mit ihrem jüngsten „Baby“, dem Restaurant MIND, hat Unternehmerin Sabrina Fenzl einen Raum geschaffen, in dem alle Genussbereiche miteinander verbunden sind. Die Grenzen zwischen Bar, Restaurant und Küche sind fließend. Gäste, die eintreten, stehen quasi in der Küche.

„Meine Küche ist grenzenlos. Es ist z.B. ein Gedanke da, oder ich sehe eine Textur in der Natur. Dann gehe ich in die Küche und experimentiere. Alles kann, nichts muss.“

Sabrina Fenzl, Köchin und Unternehmerin, Markt Indersdorf



Karte: eine Olivenlimonade mit selbst hergestelltem Citronat, kandierten Oliven und dem Küstenkraut Salty Fingers. Das Basisgetränk mixt sie mit alkoholfreien Destillaten wie Seedlip oder Nona zu erfrischenden Cocktails.

Sabrina Fenzl ist ein sehr naturverbundener Mensch. Der Wald ist eine Fundgrube für ihre Küche. Sie sammelt Holunder, Lorbeer und Kiefernzapfen. Zarte Ästchen werden einlegt und extrahiert, Birkenknospen karamellisiert. Die Köchin richtet ihre Gerichte bevorzugt auf natürlichen Materialien an, zum Beispiel die Olivenbutter auf selbst gesammelten Kalksteinen.

Aspekte wie Rückverfolgbarkeit der Produkte und Nachhaltigkeit ihrer Arbeit sind der Multi-Unternehmerin wichtig. „Umstrittene Produkte wie Foie Gras

wird man in meiner Küche nicht finden“, betont sie. „Ich versuche lieber, eine normale Gänse- oder Entenleber in eine Delikatesse zu verwandeln.“

Dass Sabrina Fenzl eine Verfechterin der Nose-to-tail-Philosophie ist, erkennt der Gast beim Blick auf die gläserne Kühlvitrine, in der eine Challans-Ente aus Frankreich mit Kopf und Krallen hängt. Doch die Produkte für ihre Küche müssen nicht unbedingt weit gereist sein. Was sie in gewünschter Qualität in der Region bekommt, kauft sie hier ein. Gegenwärtig knüpft sie eine Kooperation mit einem Bio-Markt, der von Landwirten in der Umgebung beliefert wird. Und auch der eigene Garten gibt manches her. Küchenkräuter, zum Beispiel, oder die Ernte vom Walnussbaum, die in schwarze Walnüsse verwandelt wird.

FOTOS: MELANIE BAUER FOTODESIGN / MIND

Jeden Freitag lädt das MIND-Team zum Mittagstisch. Ein Marketing-Tool, um neue Gäste zu gewinnen und die Stammklientel zu binden. Das Lunch-Angebot entsteht aus den gleichen Produkten, die im Abendgeschäft verarbeitet werden. „Wir kochen auch mittags klassisch handwerklich. Es gibt nur etwas weniger Chi-Chi und Pinzettenarbeit auf dem Teller“, sagt die Chefin.

Ein Großteil der Speisen fürs Restaurant wird in einem getrennten Bereich in der großen Küche vorbereitet, welche Produktionsstätte für Catering-Aufträge und Kita-Verpflegung ist. Das Finish und Anrichten erfolgen später in der Restaurantküche. „Bei der Logistik der Waren und Speisenkomponenten müssen wir sehr koordiniert vorgehen“, betont Sabrina Fenzl. „Am Montag und Donnerstag,

wenn unsere Lieferanten kommen, kontrollieren wir akribisch, welche Ware wohin geht.“ Im Fine Dining-Bereich sind schließlich andere Zutaten im Einsatz als in der Kita-Verpflegung.

Das Restaurant MIND hat Donnerstag, Freitag und Samstag geöffnet. Darüber hinaus lädt das siebenköpfige Restaurantteam zu Küchenpartys, Kochkursen und Gastkoch-Events. Obwohl Sabrina Fenzl ein engagiertes Team im Rücken hat und vieles delegieren kann – die Koordinationsarbeit bleibt. Wie schafft sie das enorme Pensum unterschiedlicher Herausforderungen? Ihre Antwort: „Auch wenn ich im Grunde einen 24/7-Job habe – ich mache, was ich gerne mache. Der hohe Spaßfaktor und die Möglichkeit, mich selbst zu verwirklichen, machen mich glücklich.“ *Cornelia Liederbach*