

Genuss-Magazin

GESUNDES KRAUT
Die Kraft der Petersilie

Petersilie – ob glatt oder kraus – ist in der Küche besonders beliebt. Das Kraut schmeckt nicht nur würzig-frisch, es ist auch sehr gesund. So enthält Petersilie besonders viel Kalium und Vitamin C. Aufgrund dieses hohen Kaliumgehalts wirkt die Petersilie entwässernd. Außerdem stecken in dem Kraut vor allem Kalzium und Provitamin A.



Foto: dpa

WEISS, ROSÉ, ROT
Fisch & Wein: So klappt's

Fisch und Weißwein – das ist der Klassiker. Aber auch Rosé- oder Rotwein kann dazu passen, sagt das Deutsche Weininstitut. Das liegt nicht unbedingt am Fisch selbst, sondern an der Zubereitungsart. So passt vor allem zu gebratenem, gegrilltem oder gebackenem Fisch ein Rosé. Auch ein leichter Rotwein mit wenig Gerbstoff schmeckt dazu. Anders ist es, wenn der Fisch pochiert, gedünstet oder gedämpft wird. Dann hat der Fisch ein sehr zartes Aroma und harmonisiert eher mit trockenem Weißwein.

VITAMINE & MINERALSTOFFE
Wertvoller Bratenfond

Wer ein Fleischgericht wie etwa Rouladen schmort, sollte die Bratenflüssigkeit unbedingt weiterverwenden. Denn beim Garen werden wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe aus dem Fleisch herausgelöst. Diese gehen aber nicht verloren, da sie in den Bratenfond übergehen. Außerdem stecken in der Flüssigkeit viele Aromastoffe, sodass sich daraus eine geschmackige Soße zubereiten lässt.



Foto: dpa

Redaktion Essen & Trinken

E-Mail: essenundtrinken@tz.de
Telefon: 089/530 65 22
Fax: 089/530 65 67
Postfach 80282 München



Andreas Till vom Pacific Times stellt auf der Finest Spirits Ziegler-Gin vor

Hochgeistige Veranstaltung

Gin geht immer, sagen Top-Barkeeper. Tequila und Mezcal ist im Kommen, „Mezcal ist sehr spannend“, so Stefan Gabanyi. „Aber das wird keine Massen-Spirituose.“ Und Wodka? „Der große Wodka-Hype der letzten Jahre ist vorbei“, erklärt Frank-Michael Böer, Erfinder und Macher des Spirituosen-Festivals **Finest Spirits**, das an diesem Wochenende zum elften Mal in München steigt. Aber die Beruhigung im Wodka-Segment macht das Thema für Böer wieder interessant. Deshalb stellt er sein Genuss-Festival im **MVG Museum** (Ständlerstraße 20, Tageskarte 20 Euro) ab Freitag, 16 Uhr, bis Sonntag, 19 Uhr, unter das Motto: **Wodka is calling**. Am Start sind dann auch die Münchner Lokalmatadoren von **The Duke** mit ihrem **LION'S Munich Handcrafted Vodka** oder **Windspiel**, die nach ihrem Gin aus Kartoffeln nun auch in Wodka machen. **Richie Link** (Punkrock-Bar **Wasserwerk**) wird Tipps für das Selbermischen von Cocktails geben. Und **Oliver von Carnap** (**Theresa Bar**) sowie **Andreas Till** (**Pacific Times**) stellen am Stand der **Brennerei Ziegler** den neuen Ziegler-Gin vor.



Die Nacht-Kolumne

Bachmeiers Rezepte ★ Zeitaufwendig, aber so gut
Gulasch braucht Geduld

Rezepte für Gulasch gibt es wohl so viele wie Köche, die Gulasch kochen. Jeder hat seine Vorlieben, Kniffe und Geheimnisse. Wie viele Zwiebeln? Welches Stück vom Rind? Das Fleisch anbraten? Da wird man nie eine einheitliche Antwort bekommen. Einigkeit herrscht bei einem Punkt: Gulasch ist nichts für Hektiker, es braucht seine Zeit.

Zuerst gibt es bei meinem Gulasch einiges zu schneiden. Los geht's mit dem Fleisch, das ich entlang dem Faserverlauf in vier bis fünf Zentimeter dicke Streifen und dann in Würfel schneide. Die Zwiebeln und der Knoblauch werden fein gewürfelt. Nun erhitze ich in einem großen Topf das Schweineschmalz und röste darin die Zwiebeln unter geduldigem Rühren goldbraun an, gebe das Tomatenmark dazu und röste es kurz mit. Jetzt löse ich mit dem Essigwasser ab. Ich rühre das Paprikapulver darunter, gebe das Fleisch dazu, gieße mit Rotwein und Wasser auf und lasse die Flüssigkeit leicht einkochen. Nun gebe ich noch das Lorbeerblatt und den Knoblauch dazu und lasse das Gulasch bei 150 Grad im Ofen oder bei mittlerer Hitze auf dem Herd schmoren. Nach etwa zwei bis zweieinhalb Stunden nehme ich die Fleischstücke mit der Fleischgabel heraus und mixe den Zwiebelschmorft mit dem Pürierstab gründlich durch – oder ich passiere den Saft durch ein Sieb, lege das Fleisch wieder ein und lasse es sanft weiterköcheln, bis das Fleisch richtig mürbe ist. Das Fleisch ist fertig, wenn man es mit einer Fleischgabel ansticht und es ganz leicht wieder von der Gabel rutscht. Das Gulaschgewürz gebe ich dazu, wenn das Fleisch fertig ist und lasse es etwa zehn Minuten ziehen, bevor ich noch mal

mit Salz und eventuell mit Cayennepfeffer abschmecke. Das Gulasch auf Teller geben und noch mit einem Klecks Sauerrahm garnieren. An Guadn wünscht Ihr ★

Hans Jörg Bachmeier

Einkaufsliste

- Für 4 bis 6 Personen**
1 kg Rinderwade
5 EL Schweineschmalz
500 g Zwiebeln
2 EL Tomatenmark
1 EL Essigwasser (1 Teil Wasser, 1 Teil Essig)
2 Knoblauchzehen
2 EL Delikatess-Paprika (Sorte Rubino)
0,5 l kräftiger Rotwein
circa 1 l Wasser
2 Lorbeerblätter
Salz
1 TL Gulaschgewürz (Zitronenschale mit Kümmel und Majoran im Mörser gemahlen)
eventuell 1 EL Mehl (siehe Tipp rechts), etwas Sauerrahm

Hans Jörg Bachmeier schmeckt das Gulasch immer wieder ab



Fotos: St. Leiprecht (3), fkn

Nehmen Sie Rinderwade!

Ich nehme für mein Gulasch Fleisch von der Wade, die ergibt eine besonders gehaltvolle Sauce. Wer es nicht durchwachsen mag, nimmt Oberschale oder Schulter dazu. Falls Ihnen die Sauce zu dünn erscheinen sollte, rühren Sie einen TL Mehl in etwas kaltem Wasser glatt, rühren das Gemisch zügig mit einem Kochlöffel in das köchelnde Gulasch und lassen es noch ein paar Minuten weiterköcheln. Ich persönlich esse zum Gulasch am liebsten eine Semmel oder Schwarzbrot, so serviere ich es auch in meinem Restaurant an der Bar. Es passen aber viele andere Beilagen auch, wie Semmelknödel, Salzkartoffeln oder Bandnudeln.

Ein kräftiger Rotwein sowie viele Zwiebeln gehören unbedingt in Bachmeiers Gulasch-Rezept

Königlicher Hirschgarten
Täglich geöffnet von 10.00 – 24.00 Uhr
Durchgehend warme Küche von 11.00 – 22.00 Uhr

Kulinarische Reise:	<i>Änderungen vorbehalten!</i>
Donnerstag, 18.02.2016 18.00-21.00 Uhr	Sonntag, 21.02.2016 11.00-14.00 Uhr
Steaktag € 16,50 pro Person	Sonntagsbrunch pro Person 21,00 € Kinder bis 10 Jahre 12,50 €
Freitag, 19.02.2016 18.00-21.00 Uhr	Montag, 22.02.2016 18.00-21.00 Uhr
Ins Netz gegangen € 14,50 pro Person	Rund ums Schnitzel € 13,80 pro Person
Samstag, 20.02.2016 18.00-21.00 Uhr	Dienstag, 23.02.2016 18.00-21.00 Uhr
Des Waidmanns Heil € 16,50 pro Person	American BBQ € 13,80 pro Person

26.02.16
„Männerabend zur Starkbierzeit“ mit Winfried Frey

Pächter: Johann Eichmeier • Hirschgarten 1 • 80639 München • Tel. 0 89 / 17 99 91 19
Fax 0 89 / 17 99 91 17 • www.hirschgarten.de • restaurant@hirschgarten.de

Ausgezeichnet ★
Hier schmeckt's uns ...

Divino



Service	★★★★
Preis/Leistung	★★★★
Ambiente	★★★★

Maximal fünf Müitzen möglich

Italiener in der Nymphenburger Straße gibt es fast wie Sand an der Adria. Ein Besuch in der neuen Sandburg Divino lohnt trotz der großen Konkurrenz. „Traditionale italiano“ verspricht der Werbespruch – und tatsächlich fühlt man sich dank der rot-weiß-karierten Tischdecken, der vielen Ölfaschen und der Parmesanbehälter ein bisschen nach Bella Italia versetzt. Der Hauswein (0,1 Liter für 2,30 Euro) erzeugt jetzt nicht unbedingt Jubelstürme, ist aber trinkbar. Der Bruschetta-Gruß aus der Küche ist dafür umso genussvoller. Auch die Lachs-Seeteufel-Linguine

(12 Euro) und die Pizza Calabrese (10,80 Euro) verwöhnen den Gaumen. Durch die hellen Wände und Decken wirkt der Raum offener und größer als noch beim Vor-

gänger Pecora Nera. Spätestens beim Schokoladensoufflé (5,50 Euro) – inklusive Vanilleeis und pochiert Birne – sind die Gedanken aber wieder voll und ganz auf dem Teller und nicht beim Interieur. Sand ist im Divino sicher nicht im Getriebe. ★ MM
Divino
Nymphenburger Str. 98,
80636 München, Telefon:
089/37 77 96 36,
Öffnungszeiten: täglich von
11.30 bis 14.30 Uhr und
von 17.30 bis 23.30 Uhr