

Genuss-Magazin

MINISTER AM VIKTUALIENMARKT
Spargelsaison ist eröffnet



Anstich auf dem Viktualienmarkt: Der bayerische Landwirtschaftsminister Helmut Brunner (61, CSU) und die Schrobenhäuser Spargelkönigin Martina Reichold haben gestern die Spargelsaison eröffnet. „Das warme Wetter der vergangenen Tage hat beim heimischen Freilandspargel für einen tüchtigen Wachstumsschub gesorgt“, sagte der Minister. Bis Johanni (24. Juni) gibt es das begehrte Edलगemüse nun erntefrisch aus regionalem Anbau. Statistisch gesehen isst jeder Bayer in diesen zweieinhalb Monaten rund 1,6 Kilo frischen Spargel. Foto: dpa

SCHLUSS MIT MÄRCHEN
Der Spinat und das Eisen

Was ist dran am Spinat-Märchen? Tatsächlich steckt in dem Gemüse zwar nicht so viel Eisen wie früher angenommen, aber doch immer noch eine ganze Menge: So sind es pro 100 Gramm etwa vier Milligramm. Und das ist immerhin viermal so viel wie in Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie, berichtet der Verbraucherinformationsdienst. Außerdem enthält Blattspinat noch wichtige Vitamine wie Folsäure, Biotin, das Vitamin B6, Vitamin C sowie Provitamin A. Foto: dpa



Redaktion Essen & Trinken

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

Der Bachmeier ★ Feines im Frühling

Fisch beizen – das klingt kompliziert, ist aber eigentlich ganz einfach. Und meine Variante ist sogar schnell. Sie müssen die Fische nicht über Tage behandeln und beobachten, sondern können sie am selben Tag noch weiterverarbeiten. Ich kombiniere Lachsforelle gerne mit Karotten, die jetzt jung und besonders fein sind.

Jetzt wird aufgefischt

Zunächst löse ich die Fischfilets von der Haut, gebe sie in eine Form und bedecke sie mit den gründlich vermischten Zutaten der Beize. Ich decke den Fisch dicht mit Frischhaltefolie ab und lasse ihn im Kühlschrank ziehen. Nach etwa fünf Stunden nehme ich die Form heraus, spüle die Beize mit kaltem Wasser von den Fischfilets, trockne sie mit Küchenkrepp ab, wickle sie in Frischhaltefolie und lege sie beiseite.

Ich schäle 400 Gramm Karotten, schneide sie in kleine Stücke, den Ingwer schäle ich ebenfalls und schneide ihn in feine Scheiben. Nun erhitze ich die Butter in einem Topf und dünste die Karotten darin an, gebe den Honig dazu und lasse die Karotten leicht karamellisieren, bevor ich den Ingwer dazugebe, mit Salz und Currypulver würze und mit dem Apfelsaft ablösche. Jetzt kommt noch die Chilischote dazu und ich lasse die Karotten in etwa 20 Minuten weich

garen. Die Chilischote nehme ich wieder heraus, bevor ich die Karotten mit dem Stab- oder im Küchenmixer fein püriere, mit Salz und Zucker abschmecke und lauwarm stelle.

Nun schäle ich die gelben Karotten und schneide sie in circa 1/2 Zentimeter dicke, längliche Scheiben. Die Bundkarotten wasche, putze und schäle ich, wobei ich vom Grün drei bis vier Zentimeter dranlasse.

Ich lasse die Butter in einer Kasserolle aufschäumen, lege beide Karottensorten ein und karamelli-

siere sie mit dem Zucker, würze mit Salz und Muskat, lösche mit dem Wasser ab, lasse sie zugedeckt etwa fünf Minuten bissfest schmoren und lauwarm abkühlen.

Aus dem Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Zucker rühre ich eine Vinaigrette und schneide die Lachsforelle in dünne längliche Scheiben, bevor ich das Karottenpüree dekorativ auf einen Teller streiche, die Lachsforelle darauf und daneben anriche und mit gelben und jungen Karotten ausgarniere. Anschließend verteile ich gezupfte Kräuter und Salate darüber, beträufle sie mit der Vinaigrette – und ich kann meine Frühlingskostlichkeit servieren. ★

An Guadn wünscht Ihr



TV-Koch Hans Jörg Bachmeier beizt in seinem Rezept die frische Lachsforelle



Fotos: Hans Jörg Bachmeier, Steffen Leiprecht, Stockfood

Gebeizte Lachsforelle mit jungen Karotten

Zutaten für 4 Personen

- Für die Lachsforelle:
4 Lachsforellenfilets à 200 g, Gräten gezupft
150 g Salz
150 g Zucker
1 TL weiße Pfefferkörner
1 TL rosa Pfeffer
1 TL Korianderkörner
5 Wacholderbeeren
abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
abgeriebene Schale von einer unbehandelten Orange

- Für das Karottenpüree:
400 g Karotten
50 g Ingwer
2 EL Butter
1 TL Honig
Salz
1 Msp. Currypulver
75 ml Apfelsaft
1/2 kleine Chilischote, gewaschen und entkernt
Salz, Zucker

- Zum Garnieren:
3 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
je 1 Prise Salz, Zucker
12 sehr kleine Karotten mit Grün
2 gelbe Karotten
0,1 l Wasser
Salate und Kräuter der Saison und nach Belieben
(z. B. Frisee, Rucola, junger Feldsalat, Bärlauch, Kerbel, Blatt Petersilie, Dillspitzen)



In der Theresienstraße hat jetzt das zweite Italian Shot eröffnet

Pizza wird wieder Trend

„Burger ist vorbei, jetzt ist Pizza dran“, sagt Nick Mannu. Er ist Chef der erfolgreichen Buletten-Bude m.c. Müller (Fraunhoferstraße 2) und hat vor zwei Jahren zusammen mit Fabio Spagno das Italian Shot (Holzstraße 25) eröffnet. So erfolgreich, dass das Gastro-Duo nun in der Theresienstraße 40 sein zweites Italian Shot aufgemacht hat. In ihrer neuen Heimat erweitern sie das Angebot: Neben den üppig belegten, knusprigen Teigfladen gibt's auch Antipasti, Fleisch und Pasta. Auf der Speisekarte stehen Gerichte wie Mac 'n' Cheese (mit Käse überbackene Makkaroni) oder Spaghetti Meat Balls (Nudeln mit Fleischknödeln). „Wir wollten den englischen Einfluss. Das könnte es auch in London oder im Little Italy von New York geben“, sagt Mannu. Das Lokal, in dem gut zwanzig Jahre lang das Nido residierte, haben sie selbst eingerichtet, mit einer großen Bar, die aus dem Stand an den ersten beiden Wochenenden sehr gut besucht war. Das Lokal in Uni-Nachbarschaft hat unter der Woche auch mittags von 11.30 bis 14.30 Uhr geöffnet.



partygaenger.de

ANZEIGE

Königlicher Hirschgarten

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

Kulinarische Reise: (Änderungen vorbehalten!)	
Donnerstag, 07.04.2016 18.00-21.00 Uhr Spargelbuffet € 18,50 pro Person	Sonntag, 10.04.2016 11.00-14.00 Uhr Sonntagsbrunch pro Person 21,00 €, Kinder bis 10 Jahren 12,50 €
Freitag, 08.04.2016 18.00-21.00 Uhr Oid boarisch aufkocht € 13,80 pro Person	Montag, 11.04.2016 18.00-21.00 Uhr Rund ums Schnitzel € 13,80 pro Person
Samstag, 09.04.2016 18.00-21.00 Uhr American BBQ € 13,80 pro Person	Dienstag, 12.04.2016 18.00-21.00 Uhr Roulade meets Pasta € 13,50 pro Person

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 ...
Little London



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

Maximal fünf Müitzen möglich

Das hat Münchens Geschmack tatsächlich verstärkt: Das Grill-Restaurant Little London im Tal, das in den Räumen des ehemaligen Maggi-Kochstudios entstanden ist. Eingerichtet ist es wie ein traditionelles englisches Wohnzimmer im Cottage-Stil mit bunten Wandtapeten, gerahmten Bildern und blumigen Teppichen. Mag kitschig klingen, ist es aber nicht. Die Engländer mögen es gemütlich – und so empfindet es auch der Gast. Das liegt auch daran, dass der Service sich rührend um jeden Einzelnen kümmert. Fachkundig empfiehlt uns das Team den passenden Gin-Cocktail (Dreyberg,

12,50 Euro) mit einer passenden Beeren-Note und frischer Minze zum Ziegenkäse mit Feldsalat (13,50 Euro) oder dem Tatar vom Weideochsen (16 Euro). Das Herzstück ist

neben der Bar mit 62 verschiedenen Gin- und 120 Whiskysorten der Grill. Er erreicht Temperaturen über 900 Grad. So entwickeln die edlen Fleischstücke sofort eine röstige Kruste: zum Beispiel das Lammkarree aus Irland mit Wiesenkräutern (39 Euro). Fazit: very british, very amusing! ★ LAY

Little London
Tal 31
Tel.: 089/122 23 94 88
So – Do von 17 – 1 Uhr, Fr.
17 – 2 Uhr, Sa. 12 – 2 Uhr