

Genuss-Magazin

ACHT VON 20 SIND BELASTET
Mineralöl in Osterhasen

In acht von 20 Schokohasens sind bei Tests der Verbraucherorganisation Foodwatch Spuren von Mineralölen gefunden worden. Diese Öle stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Foodwatch fordert, dass Grenzwerte für Mineralöle in Lebensmitteln festgelegt werden müssten.



GESUNDE SESAMKÖRNER
Gut für Herz und Gefäße

In den winzigen Sesamkörnern stecken zahlreiche gesunde Nährstoffe. Sie haben zwar einen hohen Fettanteil von 50 bis 60 Prozent – dieser besteht aber vor allem aus den „guten“ ungesättigten Fettsäuren, die sehr gut für Herz und Gefäße sind.

★ **Unser Wein-Tipp**
Festtagswein

2014 Hundsleiten,
Grüner Veltliner
Reserve Pfaffl

Zum Lamm Rotwein, sagt eine beliebte Regel. Es kommt aber auf die Zubereitung an. Wenn das Fleisch beispielsweise mit Spargel kombiniert wird, wie im Rezept von Hans Jörg Bachmeier, kann auch ein Weißwein die richtige Wahl sein – sofern er Kraft und Tiefgang hat. Diese Eigenschaften bringt der Grüne Veltliner Hundsleiten vom Weingut Pfaffl im österreichischen Weinviertel mit. Im Duft zeigt er Noten von Zitrus und Apfel sowie pfeffrige Würze, am Gaumen lässt er seine Muskeln spielen und überzeugt mit einem anhaltenden Geschmack. Ein Festtagswein, der auch gut zu edlem Fisch und Kalbfleisch passt.
15 Euro bei Volkhardts Wein, Kafflerstraße 25, Pasing, Tel. 089/82 92 12 15 ★



Ugo Crocamo (r.) und Betriebsleiter Norbert Schmitz auf der Baustelle der Tresor Lounge

H'ugo's startet erst im April

Nun müssen sich die Promis und VIPs doch noch etwas länger gedulden, bis ihr Stamm-Italiener am Promenadeplatz wieder zurückkehrt. Eigentlich wollte Ugo Crocamo (44) seine H'ugo's Pizzeria, in der auch Bayern-Stars wie Franck Ribéry oder David Alaba regelmäßig verkehren, nach dem Total-Umbau bereits Mitte März wieder eröffnen. Doch es wird erst Anfang April so weit sein. Dafür besichert der Italiener seinen Gästen dann auch mit seinem angeschlossenen Tresor Lounge Club eine stattliche Erweiterung um gut 400 Plätze. Dort, wo einst vornehme Privatkunden im Bankhaus Aufhäuser an der Löwengrube ihr Geld im Tresor deponierten, entsteht derzeit einer der heißesten Szene-Hangouts der Stadt. Crocamo: „Der Zeitplan war sehr ehrgeizig, zudem gab es auch ein paar Verzögerungen.“ Darauf, dass es endlich losgeht, freut sich auch Norbert Schmitz. Das Szene-Urgestein war einst Betriebsleiter in Uschi Borsches Sugar und Erfinder der Blub-Club-Party-Reihe, jetzt wird der Crocamos Betriebsleiter in der Lounge. Der 54-Jährige will das Schicki-Micki der 80er-Jahre wieder beleben. Die Macht der Tür bekommt Damir Fister, der über seine Tätigkeit im P1 sogar ein Buch schrieb.



Bachmeiers Rezepte ★ Lammragout mit Spargel und Bärlauch

Lamm ist das traditionelle Festessen zu Ostern. Ich habe ein Rezept entwickelt, das besonders frisch und frühlingshaft anmutet – mit Bärlauch und dem ersten Spargel. Das Festessen braucht ein bisschen Zeit, aber es lohnt sich.

Ein Frühlings-Festessen



Hans Jörg Bachmeier bereitet den ersten Spargel der Saison zu

Zuerst ist das Fleischragout an der Reihe, denn es braucht am längsten. Dafür schneide ich das Fleisch in etwa fünf Zentimeter große Würfel. Zwiebel, Sellerie und Karotten werden geschält und in feine Würfel geschnitten. Die gewaschenen Tomaten schneide ich mit Haut in grobe Stücke. Ich lasse in einem großen Topf Butter und Olivenöl aufschäumen und brate die Fleischstücke bei großer Hitze von allen Seiten braun an. Wenn es soweit ist, kommen Zwiebel- und Karottenwürfel dazu, ich reduziere die Hitze und lasse das Gemüse etwa fünf Minuten unter Rühren goldgelb anschwitzen, bevor ich das überschüssige Fett abschöpfe. Nun bestäube ich den Topfinhalt mit dem Mehl und lasse es unter mehrfacher Wendung goldbraun werden, bevor das Bouquet garni, Lorbeerblätter, die geschälten, halbierten und angequetschten Knoblauchzehen, Tomatenwürfel sowie die Dosentomaten dazukommen. Ich gieße noch soviel Wasser an, dass das Fleisch knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, koche alles auf und würze mit Salz und Pfeffer aus der Mühle. Jetzt heißt's Deckel drauf und ganz behutsam fast fertig garen lassen. Nach etwa 50 Minuten schöpfe ich nochmals Fett ab. In der Zwischenzeit koche ich die gewaschenen Kartoffeln in etwa zehn bis zwölf Minuten halb gar, gieße sie ab, lasse sie auskühlen und schäle sie. Wenn das Fleisch fast weich ist, nehme ich die Stücke mit einer Fleischgabel aus dem Topf, gebe sie in einen anderen und passiere die Sauce durch ein feines Sieb ebenfalls in den

neuen Topf. Ich gebe die Kartoffeln dazu und lasse alles bei milder Hitze etwa 25 Minuten weich kochen. Für den weißen Spargel setze ich in einem breiten Topf Wasser zum Kochen an und schmecke es mit Zitrone, Zucker und Salz ab. Den Spargel schälen, das Ende abbrechen, in das kochende Wasser einlegen und den Topf vom Feuer nehmen. Der Spargel zieht nun ca. 20 bis 25 Minuten, bis er gar ist. Den grünen Spargel schäle ich am unteren Drittel, halbiere die Stangen und brate sie langsam in Butter mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer hellbraun an, gebe etwas Wasser dazu, den Deckel drauf und lasse ihn bei milder Hitze etwa 20 Minuten weich schmoren. Von den Frühlingszwiebeln schneide ich das Grün ab und brate sie wie den grünen Spargel. Achtung: Die Garzeit beträgt bei den Frühlingszwiebeln nur etwa zehn Minuten. Sobald die Spargelsorten und Frühlingszwiebeln gar sind, halbiere ich die weißen Spargelstangen, gebe sie mit den Frühlingszwiebeln zum grünen Spargel und schwenke alles mit dem fein geschnittenen Bärlauch durch. Nun richte ich das Lammragout mit den Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern an, die Spargelstangen je nach Geschmack und Größe der Teller darauf oder daneben.

Frohe Ostern und an Guadn wünscht Ihr ★

Hans Jörg Bachmeier

Für 4 Personen

- 1 kg Fleisch von der ausgelösten Lammschulter
- 200 g weiße Zwiebeln
- 2 mittelgroße Karotten
- 1/2 Knolle Sellerie
- 2 frische Tomaten
- 2-3 EL Olivenöl
- 20 g Butter
- 1 EL Mehl
- 1 Bouquet garni (gewaschene Petersilienstängel und ein Thymianzweig, zusammengebunden)
- 1 Staudensellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten (440 g)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 500 g Grenaille Kartoffeln (besonders kleine, feste Kartoffeln)
- 100gr Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 8 Blätter Bärlauch gehackt
- Garnitur**
- 8 Frühlingszwiebeln
- 8 Stangen grüner Spargel
- 8 Stangen weißer Spargel



Königlicher Hirschgarten

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

Kulinarische Reise: (Änderungen vorbehalten!)

Donnerstag, 24.03.2016 18.00-21.00 Uhr	Dienstag, 29.03.2016 18.00-21.00 Uhr
Spargelbuffet € 18,50 pro Person	Steaktag € 16,50 pro Person
Fr., 25.03.2016 11.00-14.00 & 18.00-21.00 Uhr	Mittwoch, 30.03.2016 18.00-21.00 Uhr
Karfreitags-Fischbuffet pro Person 22,50 € Kinder bis 10 Jahre 12,50 €	Roulade meets Pasta € 13,50 pro Person
So., 27. u. Mo. 28.03.2016 11.00-14.00 Uhr	Donnerstag, 31.03.2016 18.00-21.00 Uhr
Osterbrunch pro Person 22,50 € Kinder bis 10 Jahre 12,50 €	American BBQ € 13,80 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 ...
Restaurant Lucky



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

Maximal fünf Müitzen möglich

Nix los gastronomisch im Hightech-Gebiet zwischen O2-Tower und Olympiapark – da reihen sich Firmen an Firmen. Doch jetzt dürfen nicht nur die emsigen Arbeiter aufatmen, sondern auch die Anwohner ein paar Schritte weiter: Das neu eröffnete asiatische Restaurant Lucky bietet mittags günstiges Büffet und Menüs für Werktätige und abends sehr viel Platz. Das Personal ist freundlich und aufmerksam. Weil der Laden neu ist, bekommt der Gast gleich noch eine Geschenketüte mit (eine Tasse, einen Kalender). Und nach dem Mahl einen heißen Pflaumenwein im Tässchen. Wir nahmen eine klare Meeresfrüchtesuppe (5,80

Gan-Bin-Lammfleisch (würzig und zart, 13,90 Euro) und Curry Huhn (mild, aber nicht fad, 10,90 Euro) kommen hier auf großen Tellern. Der Reis für zwei reicht auch für drei. Eine Mangoschorle und eine Cola Zero (je 3,50 Euro) dazu, und dann raus aus dem Gruselviertel. Es sei denn, man muss arbeiten. ★ M.B. Restaurant Lucky, Riesstraße 16/10 80992 München, Tel. 089/92 28 89 87, täglich 10 bis 23 Uhr