

Genuss-Magazin

OASE FÜR ESSENS-GENIESSER  
Auf in Palmas Markthallen



Der Trend in Mallorcas Hauptstadt Palma heißt Markthalle statt Hotelbuffet. Dort kann zusammen mit Einheimischen richtig geschlemmt werden. Dabei kommen nicht nur Liebhaber von traditionellen spanischen Tapas auf ihre Kosten. Der Trend geht auch zu Sushi und anderen Imbissen.

Foto: dpa

PORREE IST EIN KRAFTGEMÜSE  
Viele Vitamine, kaum Kalorien

Porree schmeckt in vielen Variationen. Ob als Suppengemüse, in Quiches, als Salat oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch – Porree ist ein echter Alleskönner. Dazu ist er auch ein Kraftgemüse. Auf 100 Gramm Gemüse kommen nur 24 Kalorien. Dafür steckt Porree voller Ballaststoffe und Folsäure. Dazu kommen unter anderem die Vitamine E, B1, B6 und C.

PORRIDGE ZUM FRÜHSTÜCK  
Schnell und gesund



Porridge (engl. Haferbrei) ist für trendbewusste „Foodies“ (also: Esser) ein Muss auf jedem Frühstückstisch. Die Besonderheit: Porridge lässt sich mit den Lieblingszutaten verfeinern. Egal ob Nüsse, Obst, Sirup oder Zimt – hier sind der Kreativität und dem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Der neueste Schrei: Quinoa als Grundlage.

Foto: dpa

Redaktion Essen & Trinken

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



So schaut's aus im Mint Club – am Samstag geht's los  
Foto: fkn

Der Mint Club macht auf

Viele Gastronomen mussten es schon am eigenen Leib erfahren, dass die strengen Brandschutzbestimmungen unerwartet dazwischenfunken und ihnen einen Strich durch die Rechnung machen. So erging es auch Nina und Hernan Rey vom Mint Club an der Leopoldstraße 25, die im Dezember bereits das große Opening ihrer Disko feierten, dann aber direkt nach Silvester von Amts wegen gewissermaßen unter Feuer standen. Also bauten sie noch mal eine zusätzliche Wand und weitere Sprinkleranlagen ein, so dass die Behörden nun ihr Okay gaben. Nina Rey erklärte dazu lachend: „Es gibt sicher kaum ein Lokal, das so viele Sprinkleranlagen installiert hat wie wir.“ Damit sich der neuerliche Umbau auch lohnt, hängten die Betreiber im Zuge dessen noch weitere Kronleuchter und Bilder auf und stellten einen riesigen Buddha in die VIP-Lounge. An diesem Samstag (12. März) feiern sie nun den Neustart mit Show-Acts sowie Latin- und Housemusik von Hernan Rey und Ibi Sanchez. Ab dann ist immer freitags und samstags ab 22 Uhr geöffnet, das Mint Café im Erdgeschoss mit seiner großen Terrasse folgt im April.

A. WULKOW

Bachmeiers Rezepte ★ Linsengericht mit Hühnerleber

# Die Super-Suppe

Sämig und geschmackig: die Linsensuppe  
Foto: Bachmeier

Linsen hatten lange Zeit das Image eines Arme-Leute-Essens. Erst mit der französischen und italienischen Küche hat sich das langsam wieder gewandelt. Meine Linsensuppe ist ein wenig davon inspiriert, weil ich sie mit den kleinen, festen Puy-Linsen koche.



Die Puy-Linsen sind fest, klein und dunkel  
Foto: pa

**P**uy- oder Berglinsen muss man nicht einweichen, deshalb geht's mit dem Gemüse los. Die Zwiebel wird geschält und fein gewürfelt, der Speck ebenfalls in Würfel geschnitten. Beides lasse ich in einem großen Topf mit 20 Gramm Butter glasig andünsten. In der Zwischenzeit schneide ich das übrige Gemüse ebenfalls in kleine Würfel und lasse es im Topf ein paar Minuten mitdünsten. Wenn alles schön angeschwitzt ist, gebe ich die gewaschenen Linsen dazu, gieße mit der Brühe auf und lasse sie einmal kräftig aufwallen, bevor ich das Lorbeerblatt sowie den Knoblauch dazugebe und die Linsen in etwa 40 Minuten bei schwacher Hitze weich kochen lasse.

Ganz wichtig: erst salzen, wenn die Linsen weich sind! Gesalzene Hülsenfrüchte bleiben nämlich hart, auch längeres Kochen hilft da nichts. Wenn die Linsen so weit sind, nehme ich vier Esslöffel als Einlage heraus, püriere die übrige Suppe gründlich mit dem Mixstab und passieren sie durch ein Sieb.

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 50 g durchwachsender Räucherspeck
- 20 g Karotte, fein gewürfelt
- 20 g Knollensellerie, fein gewürfelt
- 20 g Lauch, fein gewürfelt
- 50 g Butter
- 100 g Puy- oder Berglinsen gewaschen und abgetropft
- frisch gemahlener Pfeffer
- 0,2 l Sahne
- 0,8 l Geflügelbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Messerspitze Dijonsenf
- 2 - 3 EL Balsamico oder anderer milder Essig

Für die Einlage

- 4 Stück oder 120 g Geflügelleber
- 30 g Butter
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- etwas frischer Majoran
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer

Hans-Jörg Bachmeier schmeckt die Suppe ab  
Foto: Leiprecht



Erst jetzt wird mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Chili gewürzt, ich gebe die Sahne dazu und lasse die Suppe nochmal aufkochen.

Die übrige Butter lasse ich in einem Pfännchen goldbraun aufschäumen, löse ich mit Balsamico sowie Senf ab und rühre die Butter unter die Suppe.

Für die Einlage entferne ich von der Hühnerleber Haut und evtl. zurückgebliebene Blutgefäße. Anschlie-

ßend erhitze ich die Butter in einer Pfanne und brate die Leber wenige Minuten von allen Seiten an. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer und Majoran, kurz durchschwenken, fertig. Nun kann ich die Suppe in tiefe Teller verteilen, die zurückbehaltenen Linsen mit den Lebern jeweils in der Mitte anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**Tipp:** Wer das Gericht vegetarisch servieren möchte, lässt den Speck und die Hühnerleber weg. Wer Fisch vorzieht, brät die entsprechende Menge Zanderfilet auf der Haut knusprig und gibt diese statt der Hühnerlebern dazu. ★

*Hans-Jörg Bachmeier*

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, 10.03.2016 18.00-21.00 Uhr             | Sonntag, 13.03.2016 11.00-14.00 Uhr                                     |
| <b>Rund ums Schnitzel</b><br>€ 13,80 pro Person    | <b>Sonntagsbrunch</b><br>pro Person 21,00 € Kinder bis 10 Jahre 12,50 € |
| Freitag, 11.03.2016 18.00-21.00 Uhr                | Montag, 14.03.2016 18.00-21.00 Uhr                                      |
| <b>Oid boarisch aufkocht</b><br>€ 13,80 pro Person | <b>Steaktag</b><br>€ 16,50 pro Person                                   |
| Samstag, 12.03.2016 18.00-21.00 Uhr                | Dienstag, 15.03.2016 18.00-21.00 Uhr                                    |
| <b>Spargelbuffet</b><br>€ 18,50 pro Person         | <b>Roulade meets Pasta</b><br>€ 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](http://www.hirschgarten.de) • [restaurant@hirschgarten.de](mailto:restaurant@hirschgarten.de)

Ausgezeichnet ★  
Hier schmeckt's uns ...  
**Sarfati**



|                |      |
|----------------|------|
| Service        | ★★★★ |
| Preis/Leistung | ★★★★ |
| Ambiente       | ★★★★ |

Maximal fünf Müten möglich

Ein Restaurant im klassischen Sinn ist das Sarfati im Westend nicht. Der kleine Gastraum ist gefüllt mit Regalen voller Weinflaschen. Die werden in der Weinbar vor Ort serviert, aber auch zum Mitnehmen eingepackt. Das Essen kann aber definitiv mit einem gehobenen italienischen Lokal mithalten. Die Karte ist klein und wechselt häufig. Das macht das Sarfati auch nach vielen Besuchen noch interessant. Die Fischgerichte schmecken uns dort besonders gut. Der gebratene Polpo mit marinierten Zwiebeln und Datteltomaten (13,50 Euro) ist ein Genuss. Wunderbar weich und überhaupt nicht kaugummiartig wie in manchen anderen Lokalen. Wer Tintenfisch mag, liegt auch mit dem schwarzen Risotto mit Calamari und Tintenfischtinte (13 Euro) richtig. Ebenfalls empfehlenswert sind die Linguine mit Datteltomaten und Venusmuscheln (14 Euro). Mittags gibt es immer ein Menü aus Pasta und Salat für zwölf Euro und eines mit Fleisch oder Fisch sowie einen Salat für 14 Euro. BEA ★

Sarfati  
Kazmaistrasse 28  
80339 München  
Tel.: 089/45 23 78 67  
Mo bis Fr von 12 bis 15 Uhr  
und von 18 bis 23 Uhr,  
Samstag von 18 bis 24 Uhr