

Bachmeiers Rezepte ★ Heute: Hühnereintopf

Giggerlg'sund!

Ein Supperl wärmt, ein Eintopf stärkt sogar. Ein wahres Energieessen ist ein Hühnereintopf, der besonders in der kalten Jahreszeit Körper und Seele

gut tut. Der giggerlg'sunde Eintopf enthält Inhaltsstoffe wie Vitamine, Eisen und Zink – das gibt Kraft für das geschwächte Immunsystem.

Spitzkoch Hans Jörg Bachmeier erklärt in der tz das Rezept für Hühnereintopf, den er am liebsten mit klassischen Grießnockerln serviert.

Spitzkoch Hans Jörg Bachmeier erklärt heute in der tz, wie er einen Hühnereintopf zubereitet



Fotos: M. Götzfried (1), clipdealer (1), dpa, fkn

Bachmeier mag Hühnereintopf am liebsten mit Grießnockerl

Heute zeige ich Ihnen, wie ich meinen Hühnereintopf mit Gemüse zubereite: Für vier Personen rechne ich ein Suppenhuhn von circa eineinhalb Kilo. Das wasche ich innen und außen gründlich, schneide mit einer Geflügelschere die Keulen ab, teile das Huhn in zwei Hälften und gebe alle Teile mit etwa drei Litern Wasser in einen großen Topf. Dazu füge ich noch eine geschälte Zwiebel, die ich mit einem kleinen Lorbeerblatt und zwei Nelken gespickt habe, vier Stiele Petersilie, zwei Zweige Thymian, zwei Blätter Liebstöckel, einen Streifen unbehan-

delt Zitronenschale, fünf Pfefferkörner und drei Wacholderbeeren hinzu. Ich lasse das Wasser aufkochen, reduziere dann die Hitze und lasse das Huhn eineinhalb bis zwei Stunden leise vor sich hin köcheln. Nach etwa 45 Minuten gebe ich noch je 100 Gramm Karotten, Knollen- und Staudensellerie sowie Lauch in Würfeln beziehungsweise in Ringe geschnitten dazu. Wenn Huhn und Gemüse weich sind, nehme ich beides

aus der Brühe, entferne die Haut vom Huhn, löse das Fleisch von den Knochen und schneide es in mundgerechte Stücke. Die Brühe gieße ich durch ein möglichst feines Sieb in einen anderen Topf und würze sie mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss. Nun gebe ich Gemüse und Fleisch wieder hinein, dazu kommen noch je nach Lust, Laune und Zeit feine (vorgegarte) Suppennudeln, Pfannkuchenstreifen, Backerbsen

oder – was ich persönlich am liebsten mag – klassische Grießnockerl. Für die Grießnockerl schlage ich 100 Gramm Butter in einer Schüssel schaumig und rühre zwei Eier unter den Grieß (200 Gramm). Die Masse würze ich mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Einen großen Topf Wasser mit Salz und Muskatnuss zum Sieden bringen. Aus der Grießmasse mit angefeuchteten Teelöffeln etwa gleich große Portio-

nen abstechen und zu länglichen Nockerln formen. Die Nockerln nach und nach in das heiße Wasser geben und kurz aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen. ★

Bis dahin, Ihr

Hans Jörg Bachmeier

Ausgezeichnet ★ Hier schmeckt's uns ...

Taverna Synantisis

Ein Fleckerl Griechenland in Milbertshofen: das Synantisis. Die Einrichtung sieht zwar mehr nach bayerischem Wirtshaus aus als nach griechischer Taverna. Das Essen schmeckt aber fast wie im Urlaub an der Ägäis. Wer sich bei der großen Auswahl an Vorspeisen einfach nicht entscheiden kann, wählt am besten den Vorspeiseteller Mikri Zesti mit Paprika, Zaziki, Artischockenherzen, gebackene Zucchini und Auberginen (7,90 Euro). Für 1,30 Euro gibt's ein Fladenbrot dazu.



Service	☆☆☆☆
Preis/Leistung	☆☆☆☆
Ambiente	☆☆☆☆

Maximal fünf Mützen möglich

Als Hauptspeisen stehen griechische Klassiker wie Gyros mit Salat und Zaziki (9,90 Euro), Souvlaki (10,50 Euro) oder Bifteki (10,50 Euro) auf

der Karte. Wer lieber Fisch mag, sollte die Kalamari vom Grill mit Reis, Salat und Zaziki für 14,50 Euro probieren. Auf der Tageskarte finden sich auch immer wieder Muscheln, zum Beispiel in Tomaten-Weißweinsauce (10,50 Euro). Die Kellner sind freundlich und schnell. Einziges Manko: Die Gerichte könnten etwas schöner und appetitlicher auf dem Teller angerichtet sein. Dann würden sie gleich noch besser schmecken. ★ BEA

Taverna Synantisis Schopenhauerstr. 67 a Tel.: 089/64 29 61 33 täglich von 17 bis 1 Uhr

Königlicher Hirschgarten

Täglich geöffnet von 9.00 – 24.00 Uhr Durchgehend warme Küche von 11.00 – 22.00 Uhr Terminänderungen vorbehalten!

23. 1. 2014 ab 18.00 Uhr Des Waidmanns Heil	24. 1. 2014 12-14.30 + ab 18.00 Uhr Ins Netz gegangen
25. 1. 2014 ab 18.00 Uhr Auf zur Hax'nschlacht	26. 1. 2014 von 11.00-14.30 Uhr Sonntagsbrunch
26. 1. 2014 ab 18.00 Uhr Steak-Tag	27. 1. 2014 ab 18.00 Uhr Rund um die Roulade
28. 1. 2014 ab 18.00 Uhr American BBQ	29. 1. 2014 ab 18.00 Uhr Des Waidmanns Heil

Bei uns finden Sie den perfekten Rahmen für Ihre Feier. Wir beraten Sie gerne!

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

Genuss-Magazin

IN FORM VON SMOOTHIES Obst und Gemüse für Kerle

Frauen wissen es schon lange: Obst und Gemüse sind gesund. Aber nicht jeder Mann mag Rohkost-Stückchen knabbern. Bio-Spitzkoch Harald Hoppe empfiehlt deshalb Smoothies. Diese pürierten, dickflüssigen Getränke schmecken auch echten Kerlen, weil: „Der Mann ist eher trinkaffin“, weiß Hoppe.



MANDARINEN UND ORANGEN Reif trotz grüner Stellen

Grüne Stellen auf Mandarinen und Orangen sind kein Zeichen dafür, dass die Früchte unreif sind. Darauf weist die Verbraucherzentrale Bayern hin. Wenn das Obst nicht durchgängig orange gefärbt ist, hänge das mit geringen Temperaturschwankungen vor der Ernte zusammen.

NEUES PRODUKT AUS ESTLAND Käse fürs Herz

Käse ist gesund – er enthält zum Beispiel Kalzium, und das ist gut für die Knochen. Estnische Milchzeuger haben jetzt einen sogenannten Herzkäse entwickelt, der nicht nur schmeckt, sondern gleichzeitig den Blutdruck senken und so das Herz vor Infarkten schützen soll. Das Produkt hat Estland auf der Verbrauchermesse Grüne Woche vorgestellt, die noch bis zum Sonntag in Berlin gastiert.



Redaktion Essen & Trinken

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



Countdown läuft: Morgen und Samstag feiert das 8Seasons Abschied

Letzte Partys im 8Seasons

Frei nach dem NDW-Kulthit *Besuchen Sie Europa, solange es noch steht* heißt es nun: „Besucht das 8Seasons, solange es noch rockt.“ Laut ihres Facebook-Auftritts sollte bereits in der Silvesternacht Schluss sein. Doch es gab Aufschub für den Szeneladen in der Isarpost (Sonnenstraße 24), den der im November vergangenen Jahres verstorbene Franz Jüttner vor knapp zehn Jahren über den Dächern Münchens an der Maximilianstraße eröffnet hatte. Am kommenden Samstag läuft der Countdown für die definitiv letzten zehn Nächte mit einer rauschenden Party.

Bereits am Dienstag feierte Andreas Haidinger unter dem Motto *8 of 10* seine letzte Afterworkpart. Morgen und am Samstag wollen sich die Club-Chefs Tom Kriegenherdt und Nicole Jüttner bei ihren Gästen für unvergessliche Partys bedanken. Dazu soll es coole Getränke und am Samstag eine Versteigerung der besten Tropfen geben, schließlich muss das Lager geräumt werden (jeweils ab 22 Uhr, open end). Ganz vorbei ist es Sonntagfrüh, wenn das Putzlicht angeht, dennoch nicht. Die ultimativ letzte Feier bestreitet am Sonntagabend der Ski-Hersteller Völk mit seiner traditionellen ISPO-Party.



Thomas Obwald partygaenger Die Nacht-Kolumne

partygaenger UNDERCOVER

Mittwoch **Mittagstisch**

Donnerstag **Kochschule**

Freitag **Einkaufen**

Wochenende **Top Fünf**