

Genuss-Magazin

**KINDER MÜSSEN UMGANG LERNEN**  
Nach dem Essen naschen



Auch Kleinkinder dürfen einmal am Tag naschen. „Am besten essen Kinder Süßigkeiten direkt nach dem Essen“, rät Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendarzt im Netzwerk Gesund ins Leben. So lernen sie

einen bewussten Umgang mit den Leckereien. Die Kinder gewöhnen sich so an die feste Zeit für Süßes und quengeln weniger zwischendurch. „Wichtig ist, dass Süßigkeiten nicht zum Sattwerden, sondern zum Genuss gegessen werden“, sagt Koletzko.

**WENN ES SCHWAMMIG AUSSIEHT**  
Vorsicht bei Pangasiusfilet!

Sieht ein Pangasiusfilet schwammig und glasig aus und ist seine natürliche Struktur nicht mehr erkennbar, ist ihm höchstwahrscheinlich Wasser zugesetzt worden. In diesem Fall darf es nicht einfach als Filet angeboten werden. Darauf weist der Bundesverband der Lebensmittelchemiker im öffentlichen Dienst in Ratingen hin. Auch der Geschmack solcher minderwertigen Fischprodukte könne anders sein als bei echtem Pangasiusfilet.

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



Ein Kölsch im Gecko-Club: Gerd Schneider (l.) und Ralf Esser mit Barfrau Janna

**Kölner feiern in München!**

Was war denn da los? Eine Schlange mit weit über hundert Partygängern wartet vor dem Gecko-Club auf Einlass. Drinnen ist es rappellvoll, bereits um halb neun zappeln die Gäste auf der Tanzfläche. Und das, obwohl kein weltbekannter DJ auflegt und keine Chart-Mucke gespielt wird. Stattdessen **Höhner, BAP und Brings**. Kurzum: Es ist mal wieder Kölner Abend, und da geht's seit mittlerweile 13 Jahren rund. Einmal im Monat gibt **Ralf Esser** den **DJ Ralle** und feiert zusammen mit seinem Partner **Gerd Schneider** die Kölsch-Kultur. Das Erfolgsrezept: Den Exil-Rheinländern („die machen rund 80 Prozent der Gäste aus“, sagt Schneider) alle vier Wochen eine Heimat geben, mit ausschließlich rheinischem Liedgut und Reißdorf-Kölsch vom Fass. Barfrau **Janna** schenkt die Stange – so heißt das 0,2 Liter-Glas – für 1,70 Euro aus. Seinen Höhepunkt wird der Kölner Abend am Faschingsdienstag erreichen, dann geht die Party bereits um 16 Uhr los. „Das wird der absolute Wahnsinn“, verspricht Schneider.



Thomas Obwald

partygaenger.de UNDERCOVER

Der Bachmeier ★ Skrei in Senfsauce mit rotem Mangold

**Schau, so schmeckt Kabeljau**



Der edelste Fisch Norwegens, der Skrei, wird auch Winterkabeljau genannt. Von Januar bis April wandert er von der Barentsee zurück zu seinen Laichplätzen bei den Lofoten. Er wird von kleinen Kuttern aus gefangen. Sein Fleisch hat einen besonders feinen Geschmack.

Als erstes wird aber das Gemüse zubereitet: Ich zerteile die Mangoldblätter in grobe Stücke; die Stiele, die geschälte Zwiebel und die Knoblauchzehe schneide ich in kleine Würfel und dünste sie etwa fünf Minuten in Olivenöl an, bevor ich die Blätter zugebe und den Deckel auf den Topf lege. Nach fünf Minuten sind die Blätter zusammengefallen, und ich lasse das Gemüse noch etwa drei Minuten ohne Deckel garen. Nun rühre ich die kalte Butter ein und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

**Skrei in Senfsauce mit rotem Mangold**

Zutaten für 4 Personen:

**Für den Fisch:**  
4 Stücke Skrei à 180 g (mit Haut), Salz, je 1 Zweig Thymian und Rosmarin, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 EL kalte Butter

**Für den Mangold:**  
300 g roter Mangold, 2 Schalotten (ca. 60 g), 1 EL Olivenöl, 1 EL kalte Butter, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer

**Für die Senfsauce:**  
2 EL Butter, 1 fein gewürfelte Schalotte sowie 2 fein gewürfelte Champignons, 2 EL Mehl, 0,25 l Sahne, 100 ml trockener Weißwein (Riesling), 500 ml Geflügelfond (ersatzweise Gemüsebrühe), 1 EL Crème fraîche, 1 Spritzer Worcestershiresauce, 1 EL Dijon-Senf, 1 TL grobkörniger Senf, Salz

noch die Brühe dazu, die ich auch einkochen lasse, bevor ich Crème fraîche, Worcestershiresauce und Zitrone sowie Dijon-Senf und grobkörnigen Senf dazugebe. Nochmal mit Salz abschmecken und warmstellen.

Nun ist der Fisch an der Reihe.

Ich erhitze etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne, salze den Skrei, lege ihn mit der Hautseite nach unten in die Pfanne und brate ihn bei geringer Hitze. Wenn der Fisch fast gar ist, gebe ich die kalte Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch in die Pfanne, wende den Fisch und übergieße ihn mehrmals mit der heißen Butter. Nun richte ich den Mangold in der Mitte der vorgewärmten Teller an, setze den Fisch darauf und gieße die Senfsauce außenherum an. ★

An Guadn wünscht Ihr

*Hans Jörg Bachmeier*

**Extra-Tipp:**

Wenn Sie den Skrei zwei Stunden vor dem Braten salzen und in Folie einwickeln, wird das Fleisch fester und fällt beim Braten nicht auseinander.



Einfach. Gut. Hans Jörg Bachmeiers Rezept für einen Winterkabeljau

**Königlicher Hirschgarten**

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

|   |  |
|---|--|
| 6. 2. 2014 ab 18.00 Uhr<br><b>Rund um die Roulade</b> | 7. 2. 2014 12-14.30 + ab 18.00 Uhr<br><b>Ins Netz gegangen</b> |
| 8. 2. 2014 ab 18.00 Uhr<br><b>American BBQ</b>        | 9. 2. 2014 von 11.00-14.30 Uhr<br><b>Sonntagsbrunch</b>        |
| 9. 2. 2014 ab 18.00 Uhr<br><b>Steak-Tag</b>           | 10. 2. 2014 ab 18.00 Uhr<br><b>Pasta Italiana</b>              |
| 11. 2. 2014 ab 18.00 Uhr<br><b>Rund ums Schnitzel</b> | 12. 2. 2014 ab 18.00 Uhr<br><b>Des Waidmanns Heil</b>          |

Genießen Sie unsere Fischspezialitäten beim traditionellen Fischessen am Aschermittwoch

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 ...

**Itxaso – Tapas**

In Spanien wird der Feierabend in meist brechend vollen Tapas-Bars zelebriert, bei kleinen Häppchen und einem Gläschen Wein. Auch in München ist das nun möglich: im Itxaso in der Pestalozzistraße. Das „x“ wird übrigens wie ein deutsches „sch“ ausgesprochen, was auf baskisch schlicht „Meer“ heißt. Einen Ozean an Häppchen gibt es denn auch an der Theke: Wir haben Datiles Bakon probiert – in einen Speckmantel eingewickelte, gebackene Datteln (3,80 Euro), sehr würzig, reichhaltig, köstlich. Ziemlich deftig auch die Chorizo aus dem Ofen (al Infiern) für 2,80 Euro – eine mit viel Cognac flambierte und

chen, gegessen hat, ist man satt. Dazu passt ein 0,2-Liter-Gläschen Verdejo-Weißwein à 4,90 Euro – und danach geht noch eine Crema Catalana für 4,50 Euro zum Nachtisch – ein Karamellpudding mit Zuckerkruste. Schon ist man endgültig glücklich. ★ WE

Itxaso – Tapas  
Pestalozzistr. 7  
089/23 70 80 48  
Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi und So von 11 bis 23 Uhr, Do, Fr & Sa, 11 bis 24 Uhr

Service: 4/5  
Preis/Leistung: 4/5  
Ambiente: 4/5  
Maximal fünf Mützen möglich