

Genuss-Magazin

**ROTE BETE**  
**Stärkt die Abwehrkräfte**

Sie braucht lange zum Garwerden, doch der Aufwand lohnt sich: Rote Bete ist voller Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Folsäure. Für die sattrote Farbe sorgt der sekundäre Pflanzenfarbstoff Betanin, der die Abwehrkräfte stärkt. Außerdem unterstützen die roten Knollen die Blutbildung. Viele kennen Rote Bete nur als saure Scheibe aus dem Glas. Frisch gekocht übertrifft das Gemüse die Konserve jedoch bei Weitem. Raffiniert schmeckt es, wenn die Rote Bete mit Gewürzen wie Fenchel und Anis oder auch mit Meerrettich, Ziegenkäse oder Beeren veredelt wird.

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



Leonidas Arachovitis im Nektar, das Übergangsweg zum Kytaro wird  
F.: Bodmer

**Aus Nektar wird Kytaro**

Das ist der Hammer des noch jungen Gastro-Jahres: Zwar muss der Edel-Griech Kytaro seine derzeitige Heimat, die Schrannehalle, erst in der ersten Aprilwoche räumen, doch die Nachfolge-Location steht bereits in den Startlöchern. Bereits am Samstag eröffnet Leonidas Arachovitis sein neues Kytaro Übergangsweg im ehemaligen Nektar in der Stubenvollstraße 1 – nur einen Steinwurf entfernt vom Stammhaus in der Inneren Wiener Straße, das er mit Bruder Lasaros 1999 verließ, weil sich der Vermieter seinerzeit nicht an den dringend erforderlichen Renovierungen beteiligen wollte. Alfred Biolek nannte es schlicht und passend „die erfolgreichste Bruchbude Europas“, Katharina Böhm tanzte auf den Tischen und Jahrhundert-Koch Eckart Witzigmann goutierte dort regelmäßig sein Leibgericht – Lammhaxe mit Tsatsiki und Kartoffeln.

Erst fünf Jahre später kamen die Brüder nach einem Gastspiel in Düsseldorf nach München zurück und übernahmen das La Buca unter dem Café Reitschule. Fünf Jahre danach war auch dort Schluss, das Café Reitschule musste



Thomas Obwald  
**partygaenger**  
Die Nacht-Kolumne

über ein halbes Jahr lang kernsaniert werden. Zu lange für Arachovitis, der sein Personal nicht so lange im Regen stehen lassen konnte, er schnappte sich kurzentschlossen das Ryles in der Prinzregentenstraße und machte die Bar zum Edel-Griechen mit großer Terrasse. Bis Ende 2013, dann musste Arachovitis auch hier räumen, ebenfalls wegen fälliger Sanierung des kompletten Gebäudekomplexes. Weiter ging's in die Schrannehalle, wo er mit seiner Crew das gescheiterte Fischlokal Krake ablöste. Bereits nach gut einem Jahr muss Arachovitis auch dort wieder raus, weil der neue General-Mieter der Schrannehalle, das italienische Food-Konzept Eataly, sämtlichen Mietern zum 31. März gekündigt hat. So lange will Arachovitis dort auch noch weitermachen, parallel dazu startet er aber bereits am Samstag im ehemaligen Nektar seinen Kytaro-Ableger als „Pop up Restaurant und Bar“, wo am gleichen Abend im benachbarten Gewölbekeller auch Christian Eiber das Grand Opening seiner Scala Musichar feiert.

„Wir werden uns das mal ansehen und dann entscheiden, wie lange wir bleiben“, sagt der Gastronom vorsichtig. Denn im Gegensatz zu den bisherigen Lokalen gibt's hier keine Terrasse – dafür aber die Hoffnung auf reichlich Szene-Publikum aus dem Scala. Das Pop-up-Kytaro soll deshalb erstmal nur Mittwoch bis Samstag ab 19 Uhr geöffnet sein, mit Partygängerfreundlichem Küchenbetrieb bis 2 Uhr morgens. Spätestens 2017 will Leo mit seinem Stammlokal aber wieder zurückkehren in die alte, neue Heimat an der Prinzregentenstraße.

Der Bachmeier ★ Alpen-Spezialität

**A g scheiter Schmarrn!**

Ob klein oder groß – jeder liebt diese österreichisch-bayerische Spezialität: Kaiserschmarrn kann man als Haupt- oder Nachspeise genießen. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier zeigt heute in der tz, wie er seinen Kaiserschmarrn zubereitet:

Um die Entstehung des Namens Kaiserschmarrn ranken sich gleich mehrere Legenden. In den meisten spielt Kaiser Franz Joseph von Österreich die Hauptrolle. Einmal soll Majestät eingesprungen sein, als seine von Magersucht geplagte Gattin Sisi den ihr gewidmeten Schmarrn verweigerte, das andere Mal soll dem Kaiser bei Jagdausflügen diese Mehlspeise besonders gut gemundet haben. Wie auch immer: Schmarrn sind jedenfalls typisch österreichisch-bayerische Spezialitäten. Eier und Mehl sind in dem zusammengerührten Teig fast immer enthalten, dazu



Hans Jörg Bachmeier kocht uns seinen Kaiserschmarrn

Foto: Steffen Leiprecht, fkn

**Kaiserschmarrn**

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Eier
- 4 EL Mehl
- 200 ml Milch
- 80 g Butter
- 50 g Mandelblättchen
- 3 EL brauner Zucker
- 50 Rosinen, in Rum eingeweicht (ersatzweise Sultaninen)
- Puderzucker
- Salz

kommen zum Beispiel eingeweichte Semmeln, Kartoffeln oder Früchte. Bei einem Kaiserschmarrn ist der Ei-Anteil besonders hoch. Und dazu werden die Eier in den meisten Varianten getrennt verarbeitet, um den Schmarrn besonders luftig zu machen. So bereite ich den Kaiserschmarrn zu: Zunächst heize ich den Backofen auf 220 Grad vor und trenne die Eier. Die Eiweiße werden mit einer Prise Salz zu cremigem Schnee geschlagen, die

Eigelbe, Mehl sowie Milch verrühre ich in einer Schüssel zu einem glatten Teig und hebe den Eischnee mit einem Teigschaber vorsichtig unter. Nun erhitze ich die Hälfte der Butter in einer offensten Pfanne und gebe den Teig hinein. Die Pfanne kommt nun für zehn bis 15 Minuten auf der untersten Schiene in den Ofen, kurz vor Ende der Backzeit stelle ich den Ofen auf Oberhitze und lasse den Schmarrn goldgelb backen. Inzwischen röste ich die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun, nehme sie heraus und stelle sie

beiseite. Den braunen Zucker lasse ich mit der übrigen Butter in der Pfanne karamellisieren, rühre die abgetropften Rosinen darunter und gebe die Mandelblättchen wieder dazu, bevor ich den Schmarrn aus dem Ofen nehme und mit zwei Holzlöffeln in große Stücke zerreiße. Diese gebe ich zum Mandel-Rosinen-Karamell und wende sie vorsichtig darin. Nun kann ich den Schmarrn auf vier Teller verteilen und bestäube ihn noch großzügig mit Puderzucker.

Ganz klassisch würde man nun einen Zwetschgenröster servieren, anderes Fruchtkompott mit Mirabellen, Birnen oder Kirschen schmeckt auch sehr gut, ebenso ein feinsäuerliches Apfelmus. An Guadn wünscht Ihr

★  
*Hans Jörg Bachmeier*

ANZEIGE

**Königlicher Hirschgarten**

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

<b>Kulinarische Reise:</b>	
Do., 29. 1. 2015, ab 18.00 Uhr <b>American BBQ</b> € 12,80 pro Person	30. 1. 2015 12-14.30 + 18-21.30 Uhr <b>Ins Netz gegangen</b> € 12,50 pro Person
Sa., 31. 1. 2015, ab 18.00 Uhr <b>Rund ums Schnitzel</b> € 12,80 pro Person	So., 1. 2. 2015, 11.00–14.30 Uhr <b>Sonntagsbrunch</b> € 19,80 p. P., € 12,50 Kinder bis 10 J.
Mo., 2. 2. 2015, ab 18.00 Uhr <b>Oid boarisch aufkocht</b> € 12,80 pro Person	Di., 3. 2. 2015, ab 18.00 Uhr <b>Steaktag</b> € 14,50 pro Person

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](http://www.hirschgarten.de) • [restaurant@hirschgarten.de](mailto:restaurant@hirschgarten.de)

Ausgezeichnet ★  
Hier schmeckt's uns ...

**Bon Sai**

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

Maximal fünf Müitzen möglich

Ente gut, alles gut – so könnte man den Besuch beim China-Resaurant Bon Sai in Freimann benennen. Das schicke Lokal lädt schon rein äußerlich ein, mit klischee-schönem Asia-Design. Innen ist's ebenso gemütlich und unter der Woche abends nicht gerade überfüllt. Neben Suppen, Ente, Fisch- und Reisgerichten bietet das Bon Sai auch diverse Arrangements für zwei bis vier Personen. Mit der Vier-Gänge-Reistafel (38 Euro) bestellen wir die günstigste. Zunächst kommt eine dicke Hühnersuppe mit Gemüse, schön gschmackig. Alternativ hätte man auch Frühlingssrollen nehmen können. Der zweite Gang

viel Fleisch – und einem vorgewärmten Teller. Schmeckt ganz gut, eher vorgekocht als frisch in der Pfanne gebraten. Dafür sind die Gewürze lecker. Das Dessert: drei panierte Bananestückchen mit Honig. Ein schöner Abschluss für ein aromatisches Vier-Gänge-Menü. ★ THL

Bon Sai  
Freisinger Landstr. 28  
80939 München  
Tel: 089/323 11 11  
Öffnungszeiten: Mo. – So.  
11.30 – 15 Uhr und  
17.30 – 23.30 Uhr