

Genuss-Magazin

**PFLAUMEN UND ZWETSCHGEN**  
**Gesunder Herbstklassiker**

Viele bekommen beim Gedanken an Pflaumen eher nostalgische Gefühle: Der Zwetschgenkuchen mit Streuseln der Großmutter oder das selbst gemachte Pflaumenmus von Mama ... Hach ... Doch wer genauer hinschaut, was drin steckt, erkennt: Das was Pflaumen liefern, ist gerade jetzt heiß begehrt. Sie enthalten etliche sekundäre Pflanzenstoffe. Beim Menschen sollen sie die Abwehr stärken, gegen Bluthochdruck wirken und den Cholesterinspiegel senken.



Foto: dpa

**BERBERITZE**  
**Schmeckt in Rucola-Pesto**

Jetzt im Spätsommer sehen Spaziergänger an etlichen Sträuchern rote längliche Beeren – die Berberitze. Sie schmeckt säuerlich-fruchtig und lässt sich beispielsweise zu Marmelade oder Saft verarbeiten. Berberitze passt aber auch zu herzhaften Gerichten und peppt beispielsweise ein Couscous mit Mandeln auf. Auch einem Rucola-Pesto verleihen die Beeren besonderes Aroma. Ein Chutney aus dem Wildobst passt zu Fleisch und Fisch.



Foto: fkn

**IN DER CHAMPAGNE**  
**Die Weinlese läuft**

In einem der bekanntesten französischen Anbaugebiete hat die Weinlese begonnen: In der Champagne nordöstlich von Paris sind dafür seit Mittwoch mehr als 100 000 Saisonarbeiter und Erntehelfer im Einsatz – noch bis zum 18. September.

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



Geburtstagswochenende im Neuraum: Der Club wird sechs Jahre alt

Foto: fkn

**Sommer vorbei, trotzdem heiß!**

Sommer ade, scheiden tut weh? Geht nicht jedem so, Münchens Szenewirte dürften für die Abkühlung dankbar sein, um die Partygänger wieder vom Biergarten, See und Isarstrand in ihre Clubs zu lotsen. Sieht auch **Dierk Beyer** vom **Neuraum** (Arnulfstraße 17) so. Während in den meisten anderen Clubs die Saison erst mit dem Oktoberfest und seinen After-Wiesn-Partys beginnt, feiert der Neuraum traditionell bereits am ersten September-Wochenende den Start in die neue Spielzeit. Am 4. September 2009 eröffnete die Diskothek unter dem Zentralen Omnibusbahnhof (ZOB), seitdem gedenkt man des Ereignisses regelmäßig mit einem prallen Geburtstagswochenende.

Auch dieses Mal – also zum Sechsjährigen – heißt es in Sachen DJs eher klotzen als kleckern: Am morgigen Freitag ab 22.30 Uhr beehren mit **Le Shuuk**, **Carnage** und **Plastik Funk** gleich drei Top-DJs den Megaclub mit seinen vier Musikareas. Tags darauf, am Samstag, geht die Party mit **DJ Mashup Germany** weiter. Eintritt jeweils 10 Euro, das Kombiticket für beide Nächte gibt's für 15.



Thomas Oswald

Der Bachmeier ★ Fisch aus der Heimat

**Alles rankt sich um die Renke**



Die Renken aus dem Walchen-, Ammer- oder Starnberger See sind heimische Köstlichkeiten. Wer den Süßwasserfisch noch nie probiert hat, hat etwas verpasst: Ähnlich wie ihre Verwandten

aus der Familie der Lachsische ist auch die Renke nicht ganz mager, geht aber immer noch als schlanke Schlemmerei durch. Hans Jörg Bachmeier verrät uns heute ein wunderbares Rezept:



Renken sind eine Köstlichkeit  
Fotos: Colorbox, St. Leiprecht

**K**eine Angst vorm Fischebeizen! Es ist viel leichter als Sie vielleicht denken. Für gebeizte Renkenfilets fange ich am Tag vorher an. Das reicht aus, denn die Filets der feinen Fische sind nicht sehr dick. Los geht's mit den Kräutern: Sie werden gewaschen, trockengeschüttelt und die Spitzen abgezupft. Die gezupften Kräuter, die Gewürze und die angeriebene Zitronenschale püriere ich fein im Mixer und streiche die gewaschenen und trockengetupften Fischfilets damit ein. Anschließend lege ich sie mit der Hautseite nach unten in eine passende flache Form, bestreue sie mit Salz und Zucker, die ich zuvor vermischt habe und stelle die zugedeckte Form für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank.

Für das Tatar putze und wasche ich die Rüben ohne sie abzutrocknen, setze sie auf je einen Bogen Alufolie, bestreue sie großzügig mit Meersalz und wickle sie ein. Die Päckchen gebe ich in eine offenste Form, schiebe diese in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen und lasse sie et-

wa eineinhalb Stunden drin. Die weichen Rüben nehme ich aus der Folie, lasse sie ein wenig auskühlen, schäle sie und schneide sie in grobe Würfel. Die Schalotte wird ebenfalls geschält und in feine Würfel geschnitten. Cornichons und Kapern hacke ich sehr fein. Nun gebe ich die Rübenwürfel, Schalotte und Cornichons in den Mixer, würze mit Worcestersauce sowie Essig und zerkleinere alles fein, achte aber darauf, dass es kein Püree wird. Ich nehme die Masse aus dem Mixer, verrühre sie in einer Schüssel mit der Mayonnaise, schmecke mit Salz, Pfeffer und Zucker ab, bevor ich auch die Schnittlauchröllchen unterrühre.

Zum Anrichten nehme ich die Renkenfilets aus der Beize, spüle sie vorsichtig ab und tupfe sie trocken. Das Fleisch schneide ich mit einem dünnen, möglichst scharfen Messer in feinen Scheiben von der Haut, lege sie auf einen Teller und beträufle sie mit etwas Olivenöl. Mit einem Esslöffel steche ich Nocken vom Tatar ab und setze sie auf die Renkenfilets. Nun rühre ich noch die saure Sahne glatt und beträufle damit Tatar und Renke. Besonders appetitlich macht sich noch ein wenig Kresse als Garnitur. ★

An Guadn wünscht

*Hans Jörg Bachmeier*

**Gebeizte Renke mit Rote-Rüben-Tatar und Sauerrahm**

Für 4 Personen

- Für die Renke:  
je 3 Stiele Dill und Koriander  
3 Zweige Thymian  
1 TL Korianderkörner  
1 Sternanis  
4 bis 5 Wacholderbeeren  
1 TL Rosa Pfefferbeeren  
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
50 g Salz  
100 g Zucker  
4 Renkenfilets (à 100 g; mit Haut)  
Olivenöl

- Für das Rote-Bete-Tatar:  
4 frische Rote Rüben (ersatzweise vorgegart und vakuumiert)  
Meersalz  
1 Schalotte  
4 Cornichons  
2 TL Kapern  
1 TL Worcestersauce  
1 TL Sherry-Essig  
1 EL Mayonnaise  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Zucker  
1 TL Schnittlauchröllchen  
Außerdem:  
Olivenöl  
100 g saure Sahne

**Königlicher Hirschgarten**

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

**Kulinarische Reise:**

Do., 03. 09. 2015, ab 18.00 Uhr <b>Steaktag</b> €14,50 pro Person	So., 06. 09. 2015, von 11-14.30 Uhr <b>Sonntagsbrunch</b> €21,- p. P., €12,50 Kinder bis 10 J.
Fr., 04. 09. 2015, ab 18.00 Uhr <b>Des Waidmanns Heil</b> €13,80 pro Person	Mo., 07. 09. 2015, ab 18.00 Uhr <b>Oid boarisch aufkocht</b> €12,80 pro Person
Sa., 05. 09. 2015, ab 18.00 Uhr <b>Roulade meets Pasta</b> €12,80 pro Person	Di., 08. 09. 2015, von 11-14.30 Uhr <b>American BBQ</b> €12,80 pro Person

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

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 ...

**Cantina**

Im Restaurant Cantina in der Pasinger Fabrik gibt es bayerische Schmankerl genauso wie italienische Pasta: So probieren wir einen zarten Frischlingsrücken (16,90 Euro) und luftige Ravioli Pecorino (13,50 Euro). Aber es gibt auch die Klassiker wie Schweinebraten (9,90 Euro) oder Spaghetti all'arrabiata (8,60 Euro). Bei den Gerichten setzen die Restaurantbetreiber Hanno Deckert und Matthias Flickinger auf regionale und saisonale Zutaten.

Ein besonderes Plus der Cantina für Besucher im Sommer ist natürlich der Biergarten – wobei das nicht wörtlich zu nehmen ist: Das wechselnde Angebot an Rotweinen ist auch nicht zu verachten. Als „Wein der Woche“ gab es bei unserem Test einen süffigen Montepulciano (4,80 Euro für 0,2 Liter).

Das Publikum in der Cantina ist so gemischt, dass allein das Schauen und Lauschen einen Besuch wert ist: Da sitzen an einem Tisch Schafkopfer, am nächsten diskutieren Opernfreunde die jüngste Premiere von Münchens kleinstem Opernhaus. So macht essen Spaß – eine Fabrik der Genüsse. ★

K.R. Cantina (Pasinger Fabrik)  
August-Exter-Straße 1  
Tel.: 089/55 060 365  
10 bis 23 Uhr,  
Sa. und So. bis 1 Uhr

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