

Genuss-Magazin

PASTINAKEN UND STECKRÜBEN
Gesundes Gemüse

Pastinaken und Steckrüben haben seit September Saison und bereichern den Teller im Winter. Steckrüben enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe – besonders reich sind sie an Vitamin C, Beta-Carotin und Calcium. Pastinaken enthalten viel Pektin, einen löslichen Ballaststoff, außerdem Kalium und Calcium sowie die sekundären Pflanzenstoffe Polyphenole: Sie fördern die Immunabwehr und regulieren den Blutzuckerspiegel.



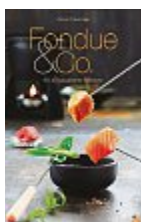
Foto: dpa

EHEMALS IN DER APOTHEKE
Woher kommt Magenbrot?

Magenbrot mit Zuckerglasur ist heutzutage ein klassisches Weihnachts- und Jahrmarktgebäck. Ursprünglich enthielt Magenbrot, das auch als Alpenkräuterbrot bekannt war, eine magenfreundliche Gewürzmischung aus Zimt, Sternanis, Fenchel, Koriander, Muskatblüten, Piment, Kardamom oder Gewürznelken und etwas Honig. Das Gebäck war vornehmlich in Apotheken zu bekommen.

NEUES KOCHBUCH „FONDUE & CO“
Aufgegebeltete Leckereien

Fondue ist der gesellige Klassiker zu Silvester schlechthin. Stundenlang schlemmen und aufgebeltete Leckereien brutzeln: Das gehört zu den Lieblingsritualen der Deutschen zum Jahreswechsel. Rafael Pranschke bietet mit seinem Kochbuch *Fondue & Co* (19,99 Euro, Christian Verlag) 80 Rezepte für jeden Geschmack: von Fondue mit Kokosmilch und Kabeljau über Vanille-Grieß bis hin zu Käsefondues.



Redaktion Essen & Trinken

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



Neueröffnung: In Schwabing gibt es nun die Cantine Cantona – für mittags und abends

Eine Kantine für Cantona

Und jetzt **Eric Cantona**. Weil er ein Unikat gewesen sei, „mit Ecken und Kanten – und jeder Menge Qualität“, sagt **Nils Jaeger**. So wie sein neues Lokal, auch wenn er das nicht so direkt sagt. Der Gastronom, der zusammen mit seinen Partnern **Sascha Arnold** und **Steffen Werner** mit dem **Edmoses**, der **James T. Hunt Bar** und dem **Bob Beaman Club** bereits mehreren Sport-Legenden ein gastronomisches Denkmal in München setzte, hat wieder zugeschlagen. In der Schellingstraße 27 (Ecke Türkenstraße) eröffnete das Trio gerade die **Cantine Cantona**. Der Name steht für das Programm: „Mittags Selbstbedienungskantine mit Tablett für die Studenten und die Nachbarschaft zu günstigen Preisen, abends gehobener.“ Das alles mit regionalen und saisonalen Speisen und Getränken. Und so kommt der Saibling (23 Euro), serviert mit Sellerie, schwarzen Nüssen, Oliven und Lardo aus der **Fischerei Birnbaum** in Epfenhausen. Der Ochse (mit Kraut, Urkarotte, Maronen und Beeren, 23 Euro) stammt vom **Naturlandhof Brandl**. Direkt nebenan eröffnete das Trio dieses Jahr die Bio-Smoothie-Bar **Super Danke!**, schräg gegenüber im James T. Hunt sind die Drinks weniger gesund, machen dafür aber lustiger.



Der Bachmeier ★ Rosenkohlgemüse mit Kartoffeln

Kleine herzhaftes Mahlzeit



Rosenkohl ist ein Gemüse, das leider immer mehr in Vergessenheit gerät. Dabei gehört es zur traditionellen deutschen Küche, meist als klassische Beilage zu Gans und Wild. Ich verspreche Ihnen: Mein Rosenkohlgemüse schmeckt auch als kleine herzhaftes Mahlzeit.

Zuerst wasche ich die Kartoffeln. Dann koche ich sie in reichlich Salzwasser in 20 Minuten gar. Fügen Sie den ganzen Kümmel und den Petersilienzweig hinzu. Ich gieße die Kartoffeln ab, lasse sie kurz ausdampfen und abkühlen, bevor ich sie schäle. Zwei Kartoffeln pro Person bleiben ganz und werden mit Speck umwickelt. Den Rest schneide ich in feine Scheiben. Vom Rosenkohl putze ich die äußeren – eventuell welken – Blätter weg, schneide die Sprossen am Strunk kreuzweise ein und schneide pro Sprosse etwa acht bis zehn Blätter ab. Die Rosenkohlherzen koche ich in Salzwasser in zehn bis 15 Minuten bissfest, gieße sie über einem Sieb ab und schreke sie kurz mit kaltem Wasser ab – so behalten sie ihre Farbe. Die Blätter blanchiere ich separat in Salzwasser, bis sie ebenfalls bissfest sind. Anschließend umwickle ich pro Person zwei Rosenkohlherzen mit dem restlichen Speck. Nun erhitze ich das Butterschmalz in einer Pfanne und brate die Kartoffelscheiben darin an. Sobald sie an der Unterseite schön gebräunt sind, wende ich sie, würze mit Salz sowie Pfeffer und Kümmel aus der Mühle, gebe die mit Speck umwickelten Kartoffeln und Rosenkohlherzen dazu und brate alles goldbraun. Wenn es so weit ist, gebe ich die restlichen Rosenkohlherzen dazu, brate sie ebenfalls mit an, bevor ich noch die Rosenkohlblätter unterschwenke. Nun schmecke ich noch mal mit Salz und Pfeffer ab und richte mein Rosenkohlgemüse an. ★

An Guadn wünscht Ihr

Hans Jörg Bachmeier

Rosenkohlgemüse mit Kartoffeln

Für zwei Personen

- 200 g kleine festkochende Kartoffeln (Grenaille, La Ratte oder Bamberger Hörnchen)
- 5 g Kümmel (ganz)
- 1 Zweig Petersilie
- Salz
- 8 EL Butterschmalz
- 2 EL kalte Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- gemahlener Kümmel
- 200 g Rosenkohl (20 bis 25 Stück)
- 8 schmale, dünne Scheiben Speck

Einkaufstipp

Frischer Rosenkohl ist fest und knackig. Er sollte frisch grün leuchten und keine welken Blätter haben. Ungewaschen hält er in einem perforierten Frischhaltebeutel im Kühlschrank einige Tage. Wer ihn einfrieren möchte, sollte die geputzten Röschen ein paar Minuten blanchieren und gut abschrecken. Beim Speck verwende ich gerne leicht geräucherten Bauchspeck (Wammerl), frischer („grüner Speck“) funktioniert bei diesem Rezept auch gut; stark geräucherter Speck hingegen würde zu viel Aroma abgeben und den Eigengeschmack des Rosenkohls überdecken.



Rosenkohl muss nicht nur als Beilage dienen. Hans Jörg Bachmeier zeigt, wie Sie aus dem Gemüse eine Hauptspeise zaubern

Königlicher Hirschgarten

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

Kulinarische Reise:

Do., 4. 12. 2014, ab 18.00 Uhr Pasta Italiana € 12,30 pro Person	Sa., 6. 12. 2014, ab 18.00 Uhr Nikolausbuffet € 19,80 p. P. - Kinder b. 10 J. € 12,50
So., 7. 12. 2014, 11–14.30 Uhr Nikolausbrunch € 19,80 p. P. - Kinder b. 10 J. € 12,50	Di., 9. 12. 2014, ab 18.00 Uhr Steak-Tag € 12,80 pro Person
Sa., 13. 12. 2014, ab 18.00 Uhr Oid boarisch aufkocht € 12,50 pro Person	So., 14. 12. 2014, 11–14.30 Uhr Sonntagsbrunch € 19,80 p. P. - Kinder b. 10 J. € 12,50

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

Ausgezeichnet ★
Hier schmeckt's uns ...
Florian Stuben



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

Maximal fünf Mützen möglich

sehr feiner Wild-Salami zu 13,50 Euro ist ein gelungener Start für Zwei, danach darf's mit der Calzone (knusprig, gut gefüllt) oder der Pizza Puglie-

se (gschmackig) auch etwas billiger werden: Die Klapp-Pizza für 7 Euro, die mit (wenig) Sardellen für 7,50 Euro. Ein grüner Salat (4,50 Euro) dazu, der Liter Pellegrino für 7 Euro – perfetto! Und wenn Wirt Enrico Pilisi noch den siebenjährigen Grappa auspackt, wäre man gerne Italiener. Außer beim Fußball. Derzeit. ★

M.B.
Florian Stuben
Sportplatzstr. 16 c
85716 Unterschleißheim
Tel. 089/310 26 81
Mo. –Fr.: 12 – 14 und 18 – 23.30 Uhr, Sa. & So. 18 – 23.30 Uhr, So. Ruhetag