

Genuss-Magazin

SO FRIEREN SIE RICHTIG EIN
Kräuter haltbar machen

Wer Kräuter aus dem Garten auch für den Winter haltbar machen möchte, sollte jetzt damit beginnen. Gut zu wissen: Junge Blätter und Blüten sind am aromatischeren ... Es gibt verschiedene Wege, Kräuter haltbar zu machen. Rosmarin oder Oregano etwa lassen sich gut trocknen. Ein Bündel aus 20 Stängeln binden – und an einem gut durchlüfteten Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung einige Tage aufhängen. Eine nährstoffschonendere Alternative ist das Einfrieren: Die Kräuter zerkleinern und dann zum Beispiel in Eiswürfelformen portionsweise einfrieren.



Fotos (2): dpa

DAS BESTE STECKT IN DER SCHALE
Tomaten nicht schälen

Hobbyköche sollten Tomaten nicht schälen – sonst entgeht ihnen das Beste. Denn in der Schale steckt der Stoff Lycopin. Er verleiht den Tomaten die rote Farbe und macht sie gesund. Lycopin wirkt außerdem antioxidativ und schützt die Zellen im Körper.



INNERE STIMME
So klappt es mit der Diät

Die inneren Signale sind bei einer Diät besonders wichtig, so die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Das Sättigungsgefühl etwa spielt eine große Rolle – und kann geschult werden. Am besten vor jedem Essen ein Glas Wasser trinken. Und zu Beginn etwas essen, das gut gekaut werden muss wie Karotten. Kauen Sie jeden Bissen zehnmal und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Essen.

Redaktion Essen & Trinken

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



Vesperia-Chef Andreas Hock (links) mit Barkeeper Marc Thalberg

Vesperia: Jetzt schon Kult!

Nein, die italienischen Kult-Roller sucht man hier vergeblich, auch wenn der Schriftzug über dem Lokal in der Schmellerstraße 4 (Schlachthofviertel) erst mal Gegenteiliges vermuten lässt: **Vesperia**. Vielmehr steht der Name für die Vesper, die hier gereicht wird. Brotzeit in flüssiger und fester Form. Nicht schwäbisch-sparsam, eher alpenländisch-großzügig ist das, was auf den Tisch kommt. So wie „Am Räuber Kneissl sei Vesper“, mit Gemüse und Perlzwiebel und gefüllte Rinderröllchen samt gebratenem Bauchspeck und Röstli (13 Euro). Wen das irgendwie ans kultige **Nage & Saage** erinnert: Vesperia-Chef **Markus Hock** arbeitete einige Jahre in dem von **Markus Frankl** gegründeten Restaurant-Klassiker im Lehel, bevor er zwölf Jahre die Gastronomie in der Muffathalle leitete. Und ganz zufällig gehört Frankl das Lokal, eine ehemalige Zucker-Bude, in dem sich Hock im Frühjahr den Traum von der eigenen Kneipe erfüllte. Lässig und unprätentiös ist die Vesperia eingerichtet, ohne aber auf die Hingucker zu verzichten, die einen Laden unverwechselbar machen. So wie die Getränkekarte, von der Maisacher Perle im steinernen Krug (3,40 Euro), bis zur Hugo-Variante, die hier Tirolimo heißt. Das Lokal ist Montag bis Samstag von 17.30 bis 0 Uhr geöffnet.



Thomas Obwald
partygaenger
Die Nacht-Kolumne

Bachmeiers Rezepte ★ Saftiger Fisch mit Bandnudeln

Zander auf Italienisch

Gegrillt, gebraten, gedünstet oder unter einer Salzkruste gegart: Zander schmeckt einfach gut! Mit seinem hellen und saftigen Fleisch ist er besonders fettarm und hat auch nur wenige Gräten. Dazu ist er auch noch sehr

gesund, enthält B-Vitamine, liefert Eisen und Phosphor. Passend zur Feriensaison zaubert Ihnen unser Starkoch Hans Jörg Bachmeier heute mit seinem Zander-Rezept einen Hauch Italien auf den Teller:

Mein Zander auf Bandnudeln ist italienisch inspiriert. Wichtig ist, rechtzeitig anzufangen, denn die Sauce sollte mindestens zwei Stunden köcheln. Für diese schäle ich die Zwiebeln, schneide den Speck in Streifen, quetsche den Knoblauch ungeschält an und dünste alles in Butter und Olivenöl in einem Topf an. Nach ein paar Minuten, wenn die Zwiebel ganz leicht Farbe angenommen hat, streue ich einen halben Teelöffel Zucker darüber und lasse ihn karamellisieren. Obacht: Der Zucker darf nur goldgelb werden, sonst schmeckt's schnell bitter! Nun kommt noch das Tomatenmark dazu, das ich ebenfalls kurz mitrösten lasse, bevor ich mit dem Wein ablösche, etwas einkochen lasse und die Tomaten dazugebe. Von der Petersilie zupfe ich die Blätter ab, lege sie beiseite und gebe die Stängel in die Sauce. Diese lasse ich nun zwei

bis drei Stunden sanft köcheln, wobei ich hin und wieder etwas Wasser nachgieße. Für den Zander werden die Filets gewaschen, trocken getupft und mit Salz sowie Pfeffer gewürzt. Ich erhitze das Olivenöl in der Pfanne und brate das Fischfilet auf der Hautseite bei schwacher Hitze etwa acht Minuten. Wenn der Zander fast gar ist, gebe ich die gewaschenen und trocken geschüttelten Rosmarin und Thymian sowie die mit Schale angequetschte Knoblauchzehe dazu, wende den Fisch und beträufle ihn wiederholt mit der Butter. Die Bandnudeln koche ich

nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest und gieße sie über einem Sieb ab. Achtung, da gibt es große Unterschiede bei der Kochzeit, je nachdem, ob die Pappardelle frisch oder trocken sind! Petersilienblätter hacke ich fein und gebe sie mit etwas Nudelwasser zur Tomatensauce, die ich mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker nochmals abschmecke und mit den Nudeln vermische. Anschließend richte ich die Nudeln auf vorgewärmten Tellern an und bestreue sie mit dem Pecorino. Nun setze ich noch je ein halbes Fischfilet obendrauf und wünsche an Gnadn. ★

Ihr *Hans Jörg Bachmeier*



Hans Jörg Bachmeier würzt ein bisschen nach



Ein wunderbarer Sommerschmaus: Zander mit Bandnudeln und Tomaten

Unser Koch im Fernsehen
Die Sendung „Einfach.Gut. Bachmeier“ ist am Sonntag um 17 Uhr im Bayerischen Fernsehen im Dritten Programm zu sehen.

Gebratener Zander auf Bandnudeln mit Tomaten

- Zutaten für 4 Personen:**
2 Zwiebeln
200 g Pancetta (italienischer Bauchspeck)
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
Zucker
1 TL Tomatenmark
100ml Weißwein
500 g pürierte Tomaten (aus der Dose)
1 Bund Petersilie
600g frische Pappardelle (aus dem Kühlregal, ersatzweise 400 g trockene Bandnudeln)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
50g geriebener Pecorino (Hartkäse aus Schafmilch, ersatzweise Parmesan oder Grana padano)
- 2 Zanderfilets (à 400g mit Haut)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
1 Knoblauchzehe
1 EL kalte Butter

Ausgezeichnet ★
Hier schmeckt's uns ...
Hackerhaus



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

Maximal fünf Mörtzen möglich

Wenn man Besuch von außerhalb in eine echte bayerische Wirtschaft ausführen will, ist das Alte Hackerhaus in der Sendlinger Straße sicher die richtige Adresse: Von der Patina der Jahre dunkle Biertische, urige Gewölbe... In so einem Ambiente schmeckt das Bier gleich doppelt so gut. Auch das Essen ist entsprechend: keine kulinarischen Höhenflüge, keine pseudoitalienischen Experimente, aber echte, rustikale Hausmannskost. Wir probierten das Ochsenfleisch mit Kren und Kartoffeln (13,90 Euro), zart und saftig – passt schon! Die Karte bietet die bayerischen Klassiker: Schweins-

braten (12,90 Euro), saures Lingerl mit Semmelknödel (8,90 Euro) oder Kälberne Briesmilzwurst (9,90 Euro). Die Hauptsache in der Traditionswirtschaft, deren Ge-

schichte bis ins 15. Jahrhundert zurückgeht, ist natürlich das Bier: Wir empfehlen das Kellerbier aus der Bügelflasche (4,70 Euro) – den roten Landwein (4,90 Euro) sollte man eher meiden, aber selber schuld, wer in einer bayerischen Wirtschaft französischen Rotwein trinken will...

Altes Hackerhaus,
Sendlinger Str. 14,
80331 München,
Tel. 089/260 50 26
Öffnungszeiten: täglich 10 bis 24 Uhr.