

KOCHEN DAHEIM

Kulinarischer Tanz in den Mai

Der Wonnemonat Mai beschert uns ein reichhaltiges Angebot: Jetzt gibt es Maibock, Maischolle und Mairübchen. Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München, kreiert daraus einen kulinarischen Tanz in den Mai.

VON STEPHANIE EBNER

Aus einem fröhlichen Tanz in den Mai unterm Maibaum wird heuer eh nichts. Und das nicht nur, weil das Wetter nicht mitspielt und der Natur den heiß ersehnten Regen bringt. Also tanzen wir daheim kulinarisch in den Mai – an einem reich gedeckten Tisch. „Der Mai ist ein wahrer Wonnemonat“, schwärmt Hans Jörg Bachmeier, „man kann in der Küche aus dem Vollen schöpfen“, sagt er und breitet vor sich einen Maibock, eine Maischolle und Mairübchen aus. Daheim, in seiner Küche und nicht im „Blauen Bock“, denn das Restaurant in der Münchner Innenstadt ist wegen der Pandemie bis auf Weiteres geschlossen.

Trotzdem müssen Bachmeier-Fans nicht länger auf seine Köstlichkeiten verzichten: Der Wirt bietet ab sofort einen Lieferservice – unter dem Stichwort „Bachmeiers Soulfood“. Doch dazu später mehr.

Jetzt dreht sich erst einmal alles um den Mai und die Lebensmittel, die den Monatsnamen in sich tragen: Die „Maischolle“ verdankt ihren Ruf wohl einer historischen Gegebenheit. Früher führen die Fischer oft erst ab Ende April wieder raus zu ihren Fanggründen in der Nord- und Ostsee und brachten als erste Fänge Schollen mit an Land. „Daher kommt der Name Maischolle“, erklärt der Profikoch, der seinen Speiseplan gerne nach der Jahreszeit richtet.

Auch der Name Maibock kommt nicht von ungefähr: Mit diesem Begriff verbinden die meisten zunächst das untergärtige Starkbier. Doch das meint Bachmeier nicht: „Als Maibock bezeichnet man das männliche Reh, das man ab dem 1. Mai wieder bejagen darf.“ Der Profi erklärt weiter: Der Rehbock hat im Winter seine Fettreserven verbraucht, im Frühjahr hat er die frischen Pflanzentriebe genascht, deshalb ist das Fleisch der jungen Böcke so besonders zart und aromatisch.“ Bachmeier schwärmt: Es eignet sich hervorragend, daraus ein Tatar zu machen.“ Der Jagdverband liefert auf seiner Internetseite www.wild-auf-wild.de nach Postleitzahlen sortiert Anbieter von Wildbret.

Das Maibock-Tatar serviert der Fan von regionaler und saisonaler Küche mit Mairübchen. Die meist leuchtend weißen bis leicht violett gefärbten Rübchen haben – wie der Name verrät – im Mai Saison. Ursprünglich stammt das weiße Mairübchen aus Indien. Lange Zeit war das Mairübchen eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel in Europa. Dann kam die Kartoffel und lief dem Rübchen seinen Rang ab. Mittlerweile macht das Mairübchen wieder Karriere. Kein Wunder: Die Zubereitung ist einfach, und – ganz wichtig – gesund ist das Mairübchen auch noch. Es liefert viele Vitamine und Mineralstoffe – besonders reichlich davon ist in den grünen Blättern enthalten. Bachmeier: „Geschmacklich



Alles neu macht der Mai: Hans Jörg Bachmeier genießt es, aus dem Vollen zu schöpfen. Mit Maischolle, Maibock und Mairübchen. Lauter Lebensmittel, die in diesem Monat Saison haben. „Damit kann man wundervolle Gerichte kreieren“, sagt der Profikoch. Bis auf Weiteres allerdings nicht im „Blauen Bock“, sondern in seiner Münchner Wohnung. FOTOS: BACHMEIER



Alles neu macht der Mai: mit Maischolle, Maibock und Mairübchen

Maischolle mit Kartoffelsalat

2 Stück Maischolle (500 g, gepulvert ca. 400 g)
etwas Mehl zum Mehlieren
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Braten
50 g kalte Butter
Rosmarin

Zubereitung:

1. Für die Scholle rundherum die Flossen und den Kopf der Scholle wegschneiden. Die Scholle ausnehmen, waschen und trocken tupfen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Scholle mit der dunklen Seite zuerst einlegen und für 3 Minuten anbraten. Scholle wenden und weitere 3 Minuten anbraten.
3. Kalte Butter und Rosmarin in die Pfanne geben und die Scholle permanent mit der Butter übergießen und die Scholle bei mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten fertigbraten.

Tipps: Die Scholle ist durch, wenn sich die Gräten leicht vom Fleisch lösen lassen.

dazu passt Kartoffel-Gurkensalat

200 g festkochende Kartoffeln
1 Prise Kümmel
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Petersilie
1 EL Salz
½ Salatgurke
50 g Zwiebeln, gewürfelt
40 ml Pflanzenöl
1 Scheibe geräuchertes Wammerl
1 EL Zucker



1/8 Liter Gemüsebrühe
1 TL Dijon-Senf
1 EL Weinessig
½ Zweig Liebstöckel
Salz
Zucker
weißer Pfeffer aus der Mühle

zur Garnitur:

2 Radieserl
Brunnenkresse

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und mit Kümmel, Petersilie, Lorbeer und Salz in Wasser weich kochen und abgießen.
2. Die Kartoffeln schälen und noch lauwarm in Scheiben schneiden.
3. Für das Dressing: Das in Würfel geschnittene Wammerl in Öl andünsten, Zwiebelwürfel dazugeben. Mit dem Zucker karamellisieren und mit Essig ablöschen. Senf dazugeben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Gemüsebrühe angießen, Liebstöckel einlegen und leicht reduzieren lassen.
4. Das Kartoffelsaltdressing durch ein Sieb über die noch warmen Kartoffeln gießen und vorsichtig marinieren, dass die Kartoffelscheiben nicht zerfallen.
5. Gurke schälen und mit einem Hobel die Gurkenscheiben in den Kartoffelsalat hobeln. Die Gurkenscheiben vorsichtig unterheben.
6. Bei Bedarf



mit Salz, Zucker und Pfeffer nachschmecken.

7. Für die Deko: Die Radieserl in Stifte schneiden. Brunnenkresse verlesen, kurz in kaltes Wasser legen und trocken schleudern.

Anrichten: Scholle im Ganzen auf einen Teller legen, Kartoffel-Gurkensalat dazugeben und mit den Radieserl und Brunnenkresse garnieren.

Maibock-Tatar mit Mairübchen

für den Maibock:

200 g sehr frischer Maibockrücken, ausgelöst
1 Ei
1 EL scharfer Senf
1 EL Walnussöl
1 Schalotte
1 Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer aus der Mühle
0,2 l Buttermilch
6 Wacholderbeeren mit Zweig
1 Zweig Rosmarin
1 EL Walnussöl
Abrieb von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

für die Mairübchen:

2 Mairübchen
1 EL milder Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer
10 Blaubeeren
1 TL Puderzucker
1 Spritzer Zitronensaft

für die Garnitur:

Kresseblüten als Garnitur

Zubereitung:

1. Für das Wacholderdressing die Nadeln vom Zweig zupfen und grob hacken. Zusammen mit den Wacholder-

beeren in einem Mörser fein mahlen. Beides in die Buttermilch geben und die Buttermilch mit Zitronenabrieb, Walnussöl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Für circa eine Stunde ziehen lassen.

2. Für die Mairübchen diese schälen und in dünne Scheiben hobeln. Rübchen salzen und für circa 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebellauch in Röllchen schneiden und zu den Rübchen geben. Mit Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Für das Tatar: Maibockrücken von Sehnen und Fett befreien. Fleisch erst in feine Streifen, dann in feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Danach kurz in kochendem Wasser überbrühen und in Eiswasser abschrecken.

4. Ei, Senf und Öl miteinander verrühren, Schalottenwürfel dazugeben und zusammen mit dem Fleisch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Schnitt-

lauch in Röllchen schneiden und unter das Tatar geben.

5. Blaubeeren mit Puderzucker und Zitrone würzen. Wacholderdressing mit einem Stabmixer gut durchmischen.

Anrichten: Mairübchen schiebenweise in einen tiefen Teller anrichten, darauf das Maibock-Tatar legen. Die Brunnenkresse locker darüber verteilen und alles mit dem Wacholderdressing marinieren. Zum Schluss mit den Blaubeeren und Kresseblüten garnieren.

KOCHBUCH

Der Giersch muss weg

Wie man Unkräuter am besten bekämpft? Ganz einfach: Man isst sie einfach auf. Das spart nicht nur jede Menge Gift im eigenen Garten, es schmeckt auch. Susanne Hansch und Elke Schwarzer sind auf den „Un“-Krautgeschmack gekommen: Auf amüsante Weise erläutern die beiden Autorinnen, wie man die ungeliebten Gäste im Garten wieder loswerden kann. In 28 Kräuterporträts charakterisieren sie die hartnäckigen Pflanzenpersönlichkeiten und zeigen, wie man sie durch Jäten und Verdrängen in die Schranken weist. Sind die lästigen Wucherer schon mal da, können sie sich auch gleich in der Küche nützlich machen: Als Brennnessel-Burger oder Wegrauke-Taboule machen die Wildkräuter in der Küche eine prima Figur. Die vorgestellten Rezepte sind simpel, aber ungewöhnlich. Wichtig auch die Bitte-Bachten-Kästen: Denn manche Pflanzen darf man bei gewissen Krankheiten oder in der Schwangerschaft nicht essen. Auf alle Fälle sind die 50 Wildkräuterrezepte ohne großen Aufwand leicht nachzumachen – man muss zuvor nur die Augen in der Natur offen halten und ernten, was am Wegesrand so wächst. „Der Giersch muss weg“, packt 28 Unkräuter bei der Wurzel – ein Muss für jeden Hobbygärtner und Pflanzenfreund. SE

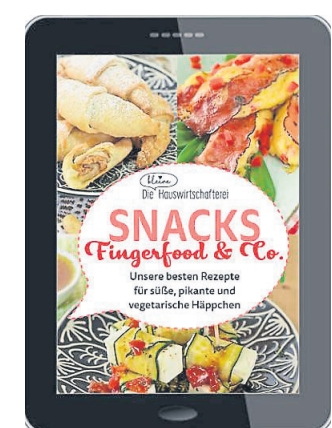
Der Giersch muss weg. 28 Unkräuter bekämpfen oder einfach aufessen. Susanne Hansch, Elke Schwarzer. Ulmer Verlag, 128 Seiten. 16,95 Euro.



Snacks für unterwegs

Wer sagt, dass man nur am Tisch sitzend gesund essen kann? Egal, ob im Büro oder beim Picknick: Mahlzeiten sind nicht an bestimmte Essenszeiten oder Orte gebunden. Mit „Snack it!“ beschreitet das Team der „Hauswirtschafterei“ einen neuen Weg: Es bringt sein erstes E-Book heraus. Darin stecken über 30 Rezepte rund ums Thema Snacks, Fingerfood & Co. Rezepte für Süßes genauso wie für pikante und vegetarische Häppchen. Lieblingsrezepte für unterwegs – so ist man ideal vorbereitet, wenn man sich wieder mit Freunden zum Picknicken treffen darf. Es gibt doch nichts Schöneres, als die Natur gemeinsam zu genießen. SE

Snacks, Fingerfood & Co. Die Hauswirtschafterei. 78 Seiten, E-Book zum Download für Tablet, eBookreader & Smartphone. 6,99 Euro.



erinnert das Mairübchen aufgrund seiner Senföle an Rettich oder Radieschen. Die Öle sorgen übrigens für eine natürliche antibakterielle Wirkung.“

Alles neu macht der Mai. Hans Jörg Bachmeier sitzt vor

seinen Mai-Gerichten und hofft, dass der Wonnemonat wirklich hält, was er verspricht: Ende des Monats würde er gerne sein Restaurant wieder aufsperrten und seine Gäste persönlich bekochen. Bis dahin bietet er zusammen

mit der „Sushibar“ einen Lieferservice an. Bachmeier kocht dort nach seinem bekannten Motto „Einfach.Gut. Bachmeier“ klassisch bayerische Gerichte. Zu bestellen unter www.hansjoergbachmeier.de.

KOCHSCHULE

Wir starten wieder mit unserem Leserkochkurs. Leider nicht im „Blauen Bock“, das geht aus bekannten Gründen noch nicht. Bis auf Weiteres wird es eine virtuelle Kochschule geben. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiges

Gerät mit Webcam und Mikrofon.

Wer Lust auf ein digitales Treffen mit Hans Jörg Bachmeier hat, meldet sich unter Gastro@merkur.de an. Der Kochkurs zum Thema Sommerküche findet am Montag, 18. Mai, statt. Wir freuen uns auf Sie.