

KOCHSCHULE

# Mai schmeckt das gut

Der Rehrücken ist eins der edelsten, aber auch teuersten Produkte, die unser heimisches Wild zu bieten hat. Wie dieser besonders gut schmeckt, zeigt Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München unseren Lesern diesmal. Versprochen: Die Kombination mit Mairübchen ist eine wahre Mai-Wonne.

VON STEPHANIE EBNER

Die Natur spielt in diesem Jahr verrückt. Erst der lange, strenge Winter. Dann, ohne Übergang, der Turbo-Sommer. Hunderblüte Anfang Mai. „Wahnsinn“, sagt Hans Jörg Bachmeier, „der Holler ist doch Wochen zu früh dran.“ An solchen Phänomenen lasse sich die Klimaerwärmung langsam spüren.

Doch auf eins ist Verlass – unabhängig von allen Wetterkapriolen: Den Maibock gibt es wirklich nur im Mai. Denn erst seit ein paar Tagen dürfen die Jäger die Rehwildböcke jagen. „Das Fleisch ist besonders zart und aromatisch“, schwärmt der Küchenchef vom Blauen Bock. Deswegen serviert Bachmeier ihn auch nicht klassisch-deftig mit Spätzle und Preiselbeeren. Der Profi hat sich diesmal eine Kombination mit Mairübchen ausgedacht – eine tolle Kombination für den Wonnemonat.

Vor den Kochschülern liegt ein ganzer Rehrücken und scharfe Messer. „Nicht nur die Lebensmittel selbst sind in der Küche extrem wichtig, auch das Handwerkszeug selbst“, sagt Bachmeier. Denn nur mit einem wirklich scharfen Messer kann man den Rücken ordentlich und ohne große Verluste filetieren. Das ist wichtig, denn Rehrücken gehört nicht gerade zu den preisgünstigsten Fleischsorten. Schaut man dem Profi zu, denkt man: „Ach, ist das einfach.“ Doch so simpel ist das gar nicht, stellt Monika Neef aus Erding fest, als sie sich am Rehrücken versucht. „Ich habe noch nie einen Fleischrücken selbst ausgelöst“, gesteht die begeisterte Hobbyköchin. „Dafür geht's aber gut“, lobt Hans Jörg Bachmeier.

Später, als er das gebratene Fleisch klein schneidet, sagt der Küchenchef: „Immer gegen die Faser schneiden, sonst wird selbst das beste Fleisch zäh.“

„Ich muss zu meiner Schande gestehen, dass ich Mairübchen gar nicht kenne.“ So wie Brigitte Konrad geht es allen in der Bachmeier-Küche – „dann wird's Zeit“, entgegnet Bachmeier. Allein der Duft, den die Knolle beim Schälen verströmt, ist verführerisch. Und gar nicht scharf wie ein Rettich, mit dem man das Rübchen wegen der Optik schon mal verwechselt.

Mairübchen bekommt man in diesen Tagen meist in Hofläden oder im gut sortierten Obst- und Gemüseladen. Alternativ kann man auch Kohlrabi verwenden, die Johannisbeeren lassen sich durch Preiselbeeren ersetzen. So kombiniert, schmecken Bock und Knolle nicht nur im Wonnemonat, sondern auch bis in den Herbst.

**Kochschule**

**Sommerlich** geht es das nächste Mal in Bachmeiers Kochschule zu, die am **Montag, 18. Juni, um 13 Uhr** stattfindet. Wer hat Lust, sich mit Hans Jörg Bachmeier auf kulinarische Sommerreise zu begeben? Dann melden Sie sich unter **Gastro@merkur.de** an. Wie immer entscheidet das Los. Wer nicht bis dahin warten will: Bachmeier gibt es zurzeit auch im BR, die neue Staffel läuft sonntags um 17.15 Uhr.



**Gute Stimmung in der Küche:** Hans Jörg Bachmeier tisch bei der Leser-Kochschule diesmal Mairübchen und Maibock auf. „Das passt herrlich zum Mai“, sagt er. Dazu serviert er einen Blauburgunder. **FOTOS: OLIVER BODMER**



## Maibock mit Mairübchen und Johannisbeeren

*Die erste Jagdsaison des Jahres hat begonnen: Von Mai an dürfen bis in den Oktober hinein Rehwildböcke geschossen werden. Ihr Fleisch ist besonders zart und aromatisch und gilt als sehr bekömmlich. Da es fettarm und eiweißreich ist, eignet es sich besonders für gesundheitsbewusste Genießer. In der Gastronomie wird das männliche Reh, das in seinem 2. Lebensjahr im Mai gejagt wird, Maibock genannt.*

### Maibock mit Mairübchen und Johannisbeeren

**Zutaten (für zwei Personen):**

- für den Maibock*  
2 Stück ausgelöste und parierte Maibockrücken à ca. 200 g  
1 Knoblauchzehe  
5 Wacholderbeeren  
5 Pimentkörner  
1 Rosmarinzweig  
4 EL Butter  
2 EL Öl  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle
- für die Mairübchen:*  
2 Mairübchen  
20 g Senfkörner  
0,1 l Weißwein  
0,1 l Wasser

- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Reissig oder milder Apfelessig
- 1 TL süßer Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Pflanzenöl
- 3 – 4 feine Blätter von den Mairübchen
- 2 Rispen Johannisbeeren



**Das schmeckt im Mai: Rübchen...**

- Zubereitung:**
1. Den Maibockrücken in 2 EL Butter und 2 EL Öl anbraten. Rosmarin, Piment, Wacholder und Knoblauch dazugeben.
  2. Maibock aus der Pfanne nehmen und bei 120° Heißluft circa 15 Minuten rosa garen. Das Fleisch auf ein Ofengitter setzen. So wird es gleichmäßig gegart. Wichtig: Die Pfanne zum Nachbraten aufheben.
  3. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen

4. Mairübchen schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Besonders edel sieht das Gemüse aus, wenn ein Spiralschneider verwendet wird.
5. Wasser mit Weißwein aufkochen, Lorbeer und Senfkörner dazugeben und



**...zum Maibock.**

- weich kochen. Süßen Senf, Olivenöl und Pflanzenöl dazugeben und die Mairübchen damit marinieren. Mit Essig, Salz und Zucker abschmecken.
  6. Johannisbeeren von den Rispen pflücken und zu den Mairübchen geben.
  7. Die Blätter von den Mairübchen in feine Streifen schneiden und unterheben. Den Salat ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Anrichten:**  
Die Rübchen auf einem Teller anrichten.

Maibock in Butter kurz nachbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Auf den Rübchen anrichten und mit der Mairübchen-Vinaigrette beträufeln.

**Was macht Mairüben so besonders?**

- **Die Saison:** Der Name „Mairübe“ ist Programm. Denn die kleinen weißen Rübchen haben eine superkurze Saison: Sie sind nur in den Monaten Mai und Juni zu haben.
- **Mairüben sind gesund:** Die kleinen Knollen enthalten viel nervenstärkende B-Vitamine und zellenerneuernde Folsäure. Sie sind reich an Eisen, das wichtig für die Blutbildung ist. Auch abwehrstärkendes Zink und Kalzium steckt in den weißen Kugeln.
- **Die Blätter** bekommen mehr Sonnenlicht ab als die Wurzeln. Dadurch bildet sich in den Blättern besonders viel Vitamin C und Beta-Karotin. Beides sind wichtige Vitalstoffe für das Immunsystem.
- **Gedünstet** schmecken sie mild, der süßliche Geschmack kommt noch stärker zur Geltung. Das Blattgrün kann wie Spinat mit Zwiebeln und Knoblauch gedünstet werden.
- **Wer keine Mairüben bekommt,** kann alternativ auf Kohlrabi zurückgreifen.



**Filets wegschneiden**  
Vom Rehrücken die beiden Filetstücke am unteren Ende rausschneiden. Dann erst die Knochen vom Rehrücken lösen.



**Vom Knochen lösen**  
Rehrücken von vorne nach hinten erst vorsichtig einritzen, dann mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen.



**Von der Haut entfernen**  
Nun das Messer genau zwischen Haut und Fleisch entlanglaufen lassen – und zwar immer von sich selbst weg.



**Silberhaut entfernen**  
Bei der Silberhaut handelt es sich um die Sehnen des Tieres. Diese schmeckt bitter, außerdem zieht sie sich beim Braten zusammen.



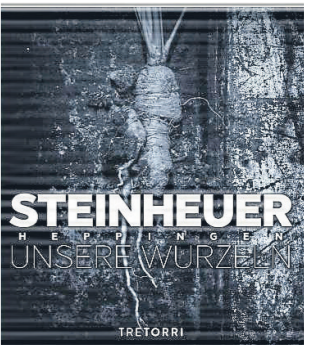
**Ausgelöst**  
Wem das Auslösen zu aufwendig ist, viele Metzger oder Jäger (Kontakt über Forstverwaltung) bieten den Rehrücken auch ausgelöst.

**NEU AUF DEM BUCHMARKT**

**Unsere Wurzeln**

Es hört sich schlicht an: „Unsere Wurzeln“. Und auch der erste Cover-Eindruck mit grauer Erde ist eher bodenständig. Doch schon beim ersten Durchblättern stellt man fest: Dieser Eindruck trägt schlicht und ergreifend. Mit bodenständiger Einfachheit hat „Unsere Wurzeln“ nicht wirklich etwas zu tun. Der Sterne Koch Steinheuer ist zwar tief mit seiner Heimat verwurzelt, das spiegelt sich auch in der Auswahl hochwertiger regionaler Zutaten und somit in seinen Rezepten deutlich wider. Doch was er aus den bodenständigen Zutaten macht, ist hohe Kunst, die Teller gar Küchenkunst. Seit 1985 führt er den elterlichen Betrieb „Zur Alten Post“ in Heppingen, das Sterne Koch in enger Zusammenarbeit mit seinem Schwiegervater, Christian Binder, Rezepte veröffentlicht, welche neben der Heimatverbundenheit auch den Generationswechsel andeuten. Heimatliebe und Bodenständigkeit auf kulinarisch höchstem Niveau interpretiert. Heimatküche 2018 für Feinschmecker und solche, die es noch werden wollen.

*Unsere Wurzeln. Hans Stefan Steinheuer. Erschienen im Treptori Verlag. 240 Seiten. Zahlreiche Farbfotos. 49,90 Euro.*



**Agua Fresca – der fruchtige Kick**

Rund um die Karibik liebt man diesen leichten, vitalisierenden Drink aus Wasser, Früchten oder Gemüse. „Agua Fresca“ heißt das Trendgetränk aus Mexiko aus Kräutern, Sirup, Kokoswasser, Honig, Zucker und Salz ... Ohne Coffein und Alkohol liefern sie jede Menge Energie und schmecken ganz nebenbei auch noch herrlich. Hergestellt sind sie in Windeseile, auch wenn einen der ganz große Durst packt. Einfach dafür die Zutaten in einem Mixer pürieren. Wer sich noch eine halbe Stunde geduldet. Am besten schmeckt es, wenn das Getränk noch ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruht.

*Agua Fresca. Der fruchtige Energiekick aus Mexiko. Jessie Kanelos Weiner. Erschienen im Bassermann Verlag. 7,99 Euro.*

