

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Heimat schmeckt am besten

Hans Jörg Bachmeier ist eng mit seiner Heimat Bayern verbunden. Regionalität und Saisonalität gehen ihm über alles. Denn „Heimat schmeckt am besten“, ist der Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München überzeugt. Ein Streifzug durchs Land – auf der Suche nach Heimatküche.

VON STEPHANIE EBNER

Man sieht es sofort: Hans Jörg Bachmeier ist Bayer durch und durch. An heißen Tagen liebt es der Küchenchef vom „Blauen Bock“ in München in einer Krachledernen hinterm Herd zu stehen. „Im Sommer mein liebstes Kleidungsstück“, sagt er. Nicht zu vergessen: „Mit einer Lederhose ist man in Bayern immer gut angezogen.“

Der in Niederbayern geborene Koch liebt seine Heimat. Ganz klar, dass diese in seinem Küchenstil auch ihren Niederschlag findet. Saisonal und regional kochen – das ist ihm ein großes Anliegen. Dies beweist er bei unseren monatlichen Leser-Kochschulen. Jüngstes Beispiel: der Spargel. „Der schmeckt jetzt und nicht schon im Winter.“ Dass man den Spargel zum Teil schon im Februar von beheizten Feldern haben kann, das geht Bachmeier gegen den Strich – und darüber kann er heftig wettern – selbstredend auf Bayerisch. Wenn es nach ihm geht, startet das Jahr mit Bärlauch, im Sommer kommt das junge Gemüse auf den Tisch, im Herbst wird geerntet.

Zurück zum Spargel, der für Bachmeier ein „echtes Heimatgemüse“ ist. Der Spargel ist gesund und bietet eine kreativen Koch ungläublich viele Möglichkeiten: Man kann ihn kochen oder roh essen, man kann ihn schmoren oder in der Folie garen – der Wahnsinn. Spargelanbau hat in Bayern übrigens eine lange Tradition. Erstmals im „Königlich Bayerischen Wochenblatt“ anno 1851 erwähnt, eroberte das Traditionsstangerl, wie es heutzutage oft liebevoll genannt wird, von Schrobenhausen aus die herrschaftliche Küche in München.

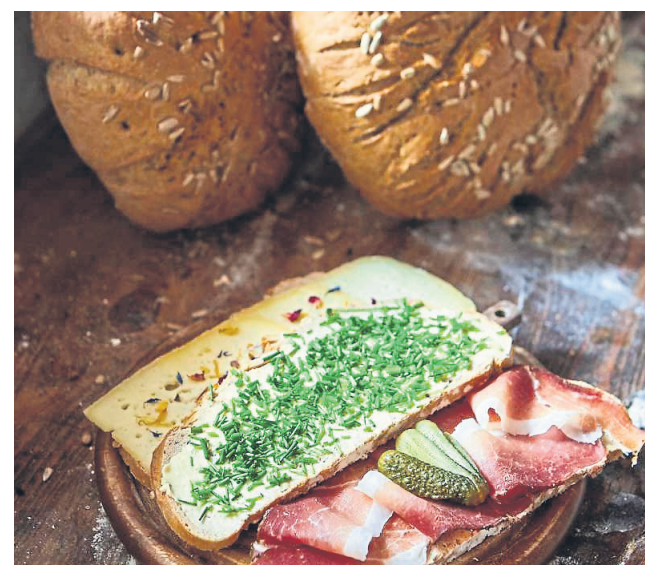
Die Geschichte des Spargels erzählt Bachmeier in seinem mittlerweile dritten Buch – „Heimat schmeckt am besten.“ Es ist eine kulinarische Reise durch Bayern geworden. Diesmal geht es mehr nur um das Kochen an sich – „was übrigens ein Handwerk ist“. Der Niederbayer fährt dorthin, woher die Produkte kommen. In Schrobenhausen hat er frischen Spargel gestochen und am Ende des Tages seinen Rücken ganz schön zu spüren bekommen.

„Heimat ist da, wo es mir am besten schmeckt“, sinniert die Küchenprofi. In der Jachenau auf der Alm genauso wie am Ammersee, wo Bachmeier einen der letzten Fischer besucht hat. Seit über 700 Jahren legt dort die Familie von Simon Rauch die Netze aus.

Fazit: Heimat ist vielfältig. Besonders in Bayern, das es diesmal zu entdecken gilt.

Kochschule

Wer Hans Jörg Bachmeier einmal live in seiner Küche im „Blauen Bock“ erleben möchte, der schreibt an Gastro@merkur.de. Wir verlosen regelmäßig für die Leser-Kochschule Plätze. Die nächste findet am Montag, 6. Mai, um 13 Uhr statt. Thema diesmal: Muttertag. Viel Glück!



Jetzt ist wieder Spargelzeit. Hans Jörg Bachmeier hat sich in Schrobenhausen nach dem besten Spargel umgesehen und ihn auch selbst gestochen. Auf seiner Reise hat er den Almbauern Sepp Orterer (unten) getroffen und Brotzeit gemacht.

FOTOS: BENEDIKT ROTH

**Rezepte, die nach Heimat schmecken****Geräucherter Saibling mit Rührei auf Bauernbrot (für 4 Personen)**

2 geräucherte Saiblinge (ca. 300 g)
1 kleiner Blumenkohl
Salz
6 Eier
frisch geriebene Muskatnuss
Pfeffer aus der Mühle
1 EL geschlagene Sahne
1 EL Butter
Cayennepfeffer
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
4 Scheiben Bauernbrot
Öl zum Braten
1 Knoblauchzehe (angedrückt)
1 EL Schnittlauchröllchen
Gartenkresse zum Garnieren

Zubereitung:

- Den Backofen auf 60° C vorheizen. Die geräucherten Saiblinge im Ganzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in einer ofenfesten Form in den Ofen legen und erwärmen.
- Den Blumenkohl putzen, waschen, in kleine gleich große Röschen teilen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und trocknen lassen.
- Die Eier in einer Schüssel mit 1 Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel verquirlen. Die Sahne unterziehen.
- Inzwischen die Butter in einer Pfanne hell aufschäumen. Die Blumenkohlröschen hineingeben, kurz anbraten und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die verquirlten Eier vorsichtig unterrühren.
- Rosmarin und Thymian waschen und trocken tupfen. Die Brotscheiben in einer weiteren Pfanne mit etwas Öl, dem Knoblauch und den Kräutern anrösten.
- Das Brot herausnehmen und auf Teller verteilen. Das Rührei auf dem Brot verteilen. Die warmen Saiblinge von Haut und Gräten befreien und auf das Rührei legen. Mit den Schnittlauchröllchen und Gartenkresse bestreuen. Etwas Pfeffer darüber mahlen.

Überbackene Grießnockerl auf Tomatensauce (für 2 Personen)

für die Tomatensauce:
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 TL Zucker
350 g passierte Tomaten
1 Stiel Petersilie
1 kleine Chilischote
Salz und Pfeffer aus der Mühle
etwas Olivenöl

für die Grießnockerl:

100 g weiche Butter
2 Eier
200 g Hartweizengrieß
Salz und Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss

**Bodenständig:** Fisch mit Rührei.**Vegetarisch:** Nockerl auf Tomatensauce.**Besonders:** Gefüllte Kalbsschnitzel.

Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3. In einem großen Topf Wasser mit Salz und Muskatnuss aufkochen. Aus der Grießmasse mit angefeuchteten Teelöffeln gleich große Portionen abstechen und zu länglichen Nockerln formen. Nach und nach die Grießnockerl in das heiße Wasser geben und etwa 5 Minuten garen. Dann bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.

4. Die Grießnockerl aus dem Wasser nehmen, auf einem Schaumlöffel abtropfen lassen und abkühlen lassen.

5. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Petersilie, die Chilischote und den Knoblauch aus der Sauce nehmen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Die Tomatensauce in eine ofenfeste Form geben und die Grießnockerl daraufsetzen.

Mit etwas flüssiger Butter bestreuen. **6.** Die Grießnockerl im Ofen etwa 20 Minuten goldbraun backen. Mit Basilikum garnieren.

6. Die Tagliatelle in einem großen Topf in kochendem Salzwasser garen und zur Pilzsauce geben. Kräftig durchschwenken und bei Bedarf abschmecken.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abbrechen. Etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel in die Schnitzel einrollen, mit einem Zahnstocher fixieren und das Fleisch leicht mit Mehl bestäuben.

3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin rundum anbraten und in eine ofenfeste Form legen. Mit dem Olivenöl beträufeln und im Ofen etwa 15 Minuten garen. Die Schnitzel immer wieder wenden.

4. Inzwischen die Steinpilze putzen, falls nötig, mit Küchenpapier abreiben und in Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Knoblauch und Steinpilze dazugeben. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen hacken und hinzufügen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Mit der Sahne ablöschen und die Sojasauce dazugeben.

5. Die Tagliatelle in einem großen Topf in kochendem Salzwasser garen und zur Pilzsauce geben. Kräftig durchschwenken und bei Bedarf abschmecken.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

6. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, den Knoblauch aus der Pilzsauce nehmen. Die Tagliatelle mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Die gefüllten Schnitzel daraufsetzen.

KOCHBUCH

Alle lieben Omas Kuchen

Omas Küche ist die beste. Damit verbinden wir schönste Kindheitserinnerungen. Zu Ostern, am Geburtstag oder zu Weihnachten verwöhnte uns die Großmutter mit den feinsten Kuchen. Die Reihe „Alle lieben...“ hat die beliebtesten Kuchenklassiker von früher zusammengetragen – zum Glück: Es wäre schade, wenn diese Lieblingskuchen in Vergessenheit geraten würden. Die traditionellen Familienrezepte sind in die Kapitel Feines mit Hefe, Biskuitkuchen & Torten und Brandteig & Baiser unterteilt. Fürs gute Gelingen sorgen in jedem Kapitel zahlreiche Tipps zu den einzelnen Teigarten. Bei Birnen-Puddingschnitten, Schwarzwälder Kirschrolade oder Punschorte werden Erinnerungen wach. Herrlich, wenn der Kuchen aus dem Ofen kommt.

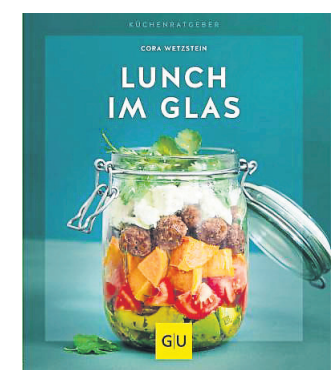
Neu interpretiert: der Käsekuchen im Glas gebacken. Dass die Kuchen auch garantiert gelingen, dafür hat das Autoren-Team gesorgt: Alle Rezepturen wurden nachgebacken und überprüft. In einem Vorwort schreiben die Autorinnen, dass sie sich über mangelnden Absatz nicht beklagen konnten. Kein Wunder. Schließlich lieben wirklich alle Omas Kuchen.

Alle lieben...Omas Kuchen. Über 60 feine Rezepte. Silvia Schlögel, Bettina Eder und Christine Schilcher. Erschienen im Deutschen Landwirtschaftsverlag. 116 Seiten. Pro verkauftem Exemplar spendet der Verlag 1 Euro € an eine bäuerliche Hilfseinrichtung. 9,50 Euro (plus 4,50 Euro Versand). Bestelladresse: (089) 12705-228 oder per Mail: Bestellung@landecht.de.

Mittagessen im Glas

Immer nur Schnitzel aus der Kantine ist Ihnen zu langweilig, beim Imbiss ums Eck gibt's nur Currywurst mit Pommes? Dann haben wir eine gesunde Alternative: Stecken Sie Ihr Mittagessen doch einfach in ein Schraub- oder Einmachglas! So ist es sauber verpackt und bereits portioniert. Damit auch wirklich alles schön knackig bleibt und appetitlich aussieht, kommt es aber auf die richtige Schicht-Technik an. Den Trick und dazu viele moderne Rezeptideen, finden Sie in dem Küchenratgeber „Lunch im Glas“ des Gräfe und Unzer Verlags. Die Auswahl der Gerichte ist herrlich bunt – von der Kichererbsen-Feta-Suppe über den Süßkartoffel-Salat bis zum Chili-con-carne-Eintopf ist für jeden etwas dabei. Wer seine Lieblingsrezepte immer zur Hand haben will, kann sich diese mit Hilfe der zugehörigen App sogar schnell auf sein Smartphone holen.

Lunch im Glas von Cora Wetzstein. Erschienen im Gräfe und Unzer Verlag, 62 Seiten, 7,99 Euro,



Noch mehr Rezepte in: „Heimat schmeckt am besten“ von Hans Jörg Bachmeier. Erschienen im ZS Verlag, 160 Seiten. 24,99 Euro. Wir verlosen fünf handsignierte Bücher. Wer eins will, kann sich unter Gastro@merkur.de bewerben. Übrigens: Alle Rezepte aus dem Buch werden in der Sendung „Einfach. Gut.“

Bachmeier“ im BR vorgekocht. Am Sonntag, 28. April starten die neuen Folgen im BR, immer sonntags um 17.15 Uhr.