

Genuss-Magazin

BEIM FISCHKAUF
Auf Gütesiegel achten

Beim Fischkauf meldet sich bei vielen Verbrauchern das Gewissen: Was kann ich noch bedenkenlos kaufen? Laut Greenpeace ist das derzeit eigentlich nur Karpfen. Wer anderen Fisch genießen möchte, kann zumindest auf Gütesiegel achten, sagt WWF-Sprecher Roland Gramling. Bei Wildfisch achten Verbraucher am besten auf das MSC-Siegel – das für Marine Stewardship Council steht. „Das MSC-Siegel garantiert, dass der Fisch aus bestands- und umweltschonender Fischerei stammt“, sagt Gramling.



Foto: dpa

BABY-MILCHPULVER
Wechsel ist möglich

Wenn das Milchpulver für Babys eines bestimmten Anbieters vergriffen ist, können Eltern ruhig das Produkt wechseln. Das sei für den Säugling unproblematisch, sagt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

MIT VOLLWERTIGEM FRÜHSTÜCK
Gestärkt auf die Skipiste

Ein Skitag sollte man stets mit einem vollwertigen Frühstück starten: Es muss leicht verdauulich, fettarm und energiereich sein, rät der Deutsche Skilehrerverband. Beispiele sind Müsli, Vollkornbrot und Eiweißprodukte wie Joghurt. So wird der Körper mit Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten versorgt, die zu einem allmählichen Anstieg des Blutzuckerspiegels führen. Er nimmt auch erst langsam wieder ab. Ein süßes Frühstück ist nicht ratsam, da der Blutzuckerspiegel dadurch nicht lange gehalten werden kann.



Foto: dpa

Redaktion Essen & Trinken

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

Der Bachmeier ★ Feines Kartoffelgratin mit Kohlrabi



Knackige Knolle

Kohlrabi wird gerne unterschätzt. Dabei kann man mit dem Gemüse feine Gerichte zubereiten, wie Hans Jörg Bachmeier mit seinem Gratin zeigt

Kohlrabi ist ein oft stiefmütterlich behandeltes Gemüse. So mancher dürfte bestimmt Kindheitserinnerungen an zerkochten Brei mit Mehlschwitze haben. Das ist schade, denn die Knollen haben – wenn man sie richtig zubereitet – einen sehr eigenen, dabei feinen Geschmack. Besonders, wenn Butter und Sahne im Spiel sind. Mein Gratin mit Kartoffeln und Kohlrabi schmeckt zu Fisch und hellem Fleisch, oder als Hauptgericht für zwei Personen.



Zuerst wird der Kohlrabi gewaschen und geschält. Dabei schneide ich holzige Stellen gleich weg, wobei es natürlich am besten ist, junge, zarte Kohlrabi zu kaufen, da kommt so etwas gar nicht erst vor. Den geschälten Kohlrabi schneide ich zunächst in dünne Scheiben, anschließend in Rechtecke. Das Kohlrabigrün wird gewaschen, trocken getupft, klein geschnitten und beiseitegelegt. Die Kohlrabirechtecke dünste ich mit der Sahne und der Brühe in einem Topf, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das dauert etwa 20 Minuten. Die Petersilie wasche ich, schüttele sie trocken, zupfe die Blätter ab, schneide sie klein und gebe sie mit dem Kohlrabigrün unter das Gemüse. Für das Kartoffelpüree habe ich in der Zwischenzeit die Kartoffeln geschält, geviertelt, in leicht gesalzenem Wasser gekocht und durch die Kartoffelpresse gedrückt beziehungsweise durch ein Passiersieb gestrichen. Nun koche ich die Milch auf und rühre sie unter die Kartoffelmasse, die Butter schlage ich in Flöckchen unter das Püree, bevor ich es mit Salz und Muskat abschmecke. Lassen Sie sich nicht irritieren, das Püree zu Gratiniere ist ziemlich flüssig. Nun gebe ich das Kohlrabigemüse in eine Auflaufform, verteile das Kartoffelpüree darauf, bestreue es

Gratiniertes Kartoffelpüree mit Kohlrabi

Zutaten für 4 Personen

- 2 mittelgroße Kohlrabi
- 25 ml Gemüsebrühe
- 25 ml Schlagsahne
- 2 Petersilienstängel
- 2 EL Butter
- Cayennepfeffer, Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- 200 g mehligke Kartoffeln
- Salz
- 1/4 Milch
- 120 g Butter
- 1 Prise Muskat
- 20 g Butterflocken
- 30 g Semmelbrösel

mit Butterflocken sowie Semmelbröseln und gratiniere es für circa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad, bis es appetitlich goldbraun ist. ★

An Guadn wünscht Ihr

Meine Tipps für Kartoffelpüree:



Bei der Zubereitung von Kartoffelpüree sollten Sie ein paar Dinge beachten, dann kann eigentlich nichts schiefgehen: Nehmen sie mehlig kochende Kartoffeln, die lassen sich am besten pürieren

und darauf kommt es an: Verwenden Sie eine Kartoffelpresse, ein geeignetes Sieb oder auch den Stampfer, aber keinesfalls einen Pürierstab. Mit Letzterem wird Püree in Nullkommanichts leimig. Dasselbe passiert, wenn sie es mit einem feinen Schneebesen oder dem Handmixer kräftig durchrühren. Lassen Sie die Kartoffeln vor dem Passieren etwas ausdämpfen, drücken sie durch, reiben eventuell etwas Muskatnuss darüber und geben rasch die heiße Milch und die gewünschte Menge Butter dazu. Nur kurz durchschlagen, eventuell mit etwas Salz abschmecken – fertig!

Fotos: Leiprecht, clipdealer (1)



So sieht es im neuen Nektar aus, das am 30. Januar offiziell eröffnet wird

Das Nektar kehrt zurück

Jetzt ist es offiziell: Das Nektar, Münchens erstes und einziges Restaurant, in dem die Gäste ihr Essen in der Horizontalen serviert bekamen, kehrt zurück. Knapp 13 Jahre nach der Eröffnung durch Tom Breiter, Guido Kellermann und Wiesn-Wirt Christian Schottenhamel sowie der insolvenzbedingten Schließung durch deren Nachfolger vor gut zwei Jahren, geht das Nektar Ende nächster Woche in der alten Heimat wieder an den Start.



Im Gegensatz zu früher dürfen die Gäste die kulinarischen Freuden künftig aufrecht sitzend entgegennehmen – und neuen Wirten. Stefan Karl (betreibt mit seiner Events over Munich-Agentur auch die Skylounge) und Christian Schäfer unterteilen das Kellergewölbe an der Stubenvollstraße mit dem Arbeitstitel Nektar 2.0 16 in das Golden Restaurant, die „Red Bar“ sowie die Orange Lounge. Für Events stehen zudem ein großer Weinkeller und das Backsteingewölbe ArtistCave zur Verfügung. Das offizielle Opening steigt am 30. Januar, danach ist das Nektar Mittwoch bis Samstag ab 18 Uhr geöffnet.

partygaenger.de

Königlicher Hirschgarten

Täglich geöffnet von 10.00 – 24.00 Uhr
Durchgehend warme Küche von 11.00 – 22.00 Uhr
Änderungen vorbehalten!

Kulinarische Reise:

| | |
|--|--|
| Mittwoch, 20.01.2016 18.00–21.00 Uhr American BBQ € 13,80 pro Person | Samstag, 23.01.2016 18.00–21.00 Uhr Rund ums Schnitzel € 13,80 pro Person |
| Donnerstag, 21.01.2016 18.00–21.00 Uhr Oid boarisch aufkocht € 13,80 pro Person | Sonntag, 24.01.2016 11–14 Uhr Sonntagsbrunch pro Person 21,00 € Kinder bis 10 Jahre 12,50 € |
| Freitag, 22.01.2016 18.00–21.00 Uhr Ins Netz gegangen € 14,50 pro Person | Montag, 25.01.2016 18.00–21.00 Uhr Steaktag € 16,50 pro Person |

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

Bio auf einen Blick

Das neue Heft des Bund Naturschutz mit 600 Adressen

München belegt beim Thema Bio einen Spitzenplatz unter deutschen Großstädten: Mehr als 600 Bio-Adressen hat die Landeshauptstadt zu bieten. Der Bund Naturschutz hat jetzt eine Neuauflage des beliebten Einkaufsführers *Bio? Wo? Her damit!* herausgebracht. Das Heft führt neben Naturkostfachgeschäften auch Adressen von Ökokisten, Bio-Bäckereien und Bio-Metzgereien sowie Wochenmärkte mit Bio-Angebot auf. Die Adressen sind übersichtlich nach Stadtteilen und Gemeinden geordnet. So findet jeder schnell echtes Bio in seiner Nachbarschaft.



Neu in der Broschüre ist, dass es erstmals auch Bio-Angebote für die gesunde Mittagspause gibt. Denn wer privat auf Bioqualität achtet, legt auch am Arbeitsplatz Wert darauf. Ob

Elisabeth Peters von der Projektstelle Ökologisch Essen des Bund Naturschutz. Wer ökologische Lebensmittel kauft, schützt die natürlichen Ressourcen Boden und Wasser, weiß Christian Hierneis, Vorsitzender Bund Naturschutz München. „Denn der ökologische Landbau verzichtet auf mineralische Düngemittel und das Ausbringen von Pestiziden. Außerdem haben Bio-Konsumenten die Garantie, dass Bio-Lebensmittel nicht gentechnisch verändert sind“, so Hierneis.

saisonale Tagesgerichte, Snacks zum Mitnehmen oder frischer Salat – es ist für jeden Geschmack eine Adresse im Großraum München dabei.

Die 12. Auflage des Bio-Einkaufsführers gibt es kostenlos beim Bund Naturschutz (Pettenkoferstr. 10 a), in der Stadtinformation im Rathaus (Marienplatz 8), im Referat für Gesundheit und Umwelt (Bayerstr. 28a) und im Internet unter www.oekologisch-essen.de