

# Gib mir Fünf!

Vom gegrillten Wildschwein aus Asterix & Obelix bis zur Möhrenlasagne für Kinder: Viele neue Kochbücher laden gerade zum Schmökern und Nachkochen ein! Die tz stellt hier fünf druckfrische Exemplare vor. Hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei! CMY

## DIESE KOCHBÜCHER MACHEN RICHTIG APPETIT



### Ganz ohne Stern

Maria Groß, Deutschlands ehemals jüngste Sterneköchin und bekannt aus TV-Formaten wie *Kitchen Impossible* und *Grill den Profi*, hat ihr erstes Kochbuch herausgebracht. In *Maria* stellt sie 60 ihrer Lieblingsrezepte für raffinierte, aber schnörkellose Gerichte vor, die mit wenigen Zutaten nachgekocht werden können – etwa Roastbeef mit Kürbissalat, geräuchertes Forellenfilet mit Apfelsalsa oder Omas Pfannennuss.

► **Maria. Gerne ohne Sterne: Lecker kochen mit den Lieblingsrezepten von Maria Groß, ZS Verlag, 22,99 Euro**

# LECKERES ZUM LESEN



### Das Beste für Kids

Kinder in jedem Alter satt und glücklich zu kochen, wird für junge Familien oft zur Herausforderung. Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm zeigt in dem neuen Standardwerk *Kochen für Kinder*, wie gesunde und leichte Küche in jeder Familie klappt. Die 200 Rezepte sind schnell und unkompliziert und auf die Bedürfnisse der Kids abgestimmt, dazu gibt es jede Menge Tipps und Ratschläge zur Ernährung von Babys bis Teens. Kostproben gefällig? Wie wäre es mit Tomatenfocaccia mit Avocado, Hackfleischmuffins oder Wok-Ente? Hier gibt es Ideen vom Pausenbrot bis zum Mittagessen.

► **Kochen für Kinder, Gräfe und Unzer, 19,99 Euro**

### Schlemmen wie Asterix und Obelix

Wer kochen will wie die berühmten Gallier Asterix und Obelix, sollte sich *Das inoffizielle Asterix & Obelix Kochbuch* zulegen: Hier finden sich über 50 Gerichte, die den Helden der Kult-Comics auch schmecken würden – etwa Wildschwein in Pfefferminzsaucen, korsische Kastaniensuppe, in Milch gegarter Kalbsbraten oder Gutemines Gugelhupf. Sogar das Rezept für den Zaubertrank wird verraten. Na, dann fehlen zum Gallier-Spaß ja nur noch ein paar Römer ...

► **Das inoffizielle Asterix & Obelix Kochbuch, riva, 14,99 Euro**



### Frühling auf dem Lande

Bauergartensalat mit Feta, Rinderfilet mit Kartoffel-Giersch-Püree oder Holunderblütenmousse: Das schmeckt nach ersten Sonnenstrahlen, T-Shirt-Wetter und Frühlingsblühen! Die Landfrauen der TV-Formate *Landfrauenküche* (BR) und *Land & Lecker* (WDR) haben im neuen Werk *Frühling mit den Landfrauen* über 60 leichte Rezepte aus Bayern und NRW gesammelt – inklusive Tipps und Tricks rund um Gartenprodukte.

► **Frühling mit den Landfrauen, ZS Verlag, 19,99 Euro**



### Tröstendes für schwere Zeiten

Kochen schafft Gemeinschaft – und die ist gerade in schweren Zeiten wichtig. Als 2015 der Ehemann von Ingrid Niemeier starb, fand die Autorin aus Landshut Trost in ihrer Küche – gemeinsam mit dem Trauerbegleiter David Roth. Es entstanden ungewöhnliche Kochrezepte, die auf besondere Weise heilsam sind. Ihr Buch will zeigen, wie man über das Kochen nach einem Schicksalsschlag zurück ins Leben findet.

► **Nimm Zimt, Gütersloher Verlagshaus, 18 Euro**

Fotos: Sigi Jantz, Christina Meyer, Philipp Guelland, Hans Jörg Bachmeier, PR



Hier gibt's jede Woche Rezepte oder Küchentipps

### Stubenküken mit Gemüse

## Zarte Delikatesse für den Frühling

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| Zutaten für zwei Personen      | * 4 kleine Grenaille-Kartoffeln (600 g) |
| * 1 Stubenküken (500 g)        | * 6 kleine Bundkarotten                 |
| * 50 g Butter                  | * 8 Zuckerschoten                       |
| * Öl zum Braten                | * 1 Lauchzwiebel                        |
| * Salz und Pfeffer a. d. Mühle | * 50 ml Weißwein                        |
| * 1 Schalotte                  | * 50 ml Sahne                           |
| * 2 Thymianzweige              | * Salz, Zucker, Cayennepfeffer          |
| * 2 Knoblauchzehen             |   |
| * 1 Lorbeerblatt               |   |

Vom gewaschenen und trocken getupften Küken löse ich Keulen und Brüste von der Karkasse. Die hacke ich in walnussgroße Stücke und lasse sie einem Topf mit ca. 0,3 l Wasser mit Schalotte, Thymianzweig, einer Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt 20 Minuten köcheln. Die Kartoffeln koche ich in Salzwasser und schäle sie. Ich wasche alle Gemüse, von den Lauchzwiebeln schneide ich die Enden ab und schneide sie in Röllchen, das Weiß halbiere ich, von den Zuckerschoten ziehe ich die Fäden. Karotten schälen und längs halbieren. In einer Pfanne erhitze ich nun das Öl, würze das Fleisch mit Salz und Pfeffer und brate es erst auf der Haut, dann auf der Fleischseite an, bevor ich 20 g Butter, einen Thymianzweig und eine Knoblauchzehe dazugebe und das Geflügel mehrmals mit der heißen Butter übergebe. Anschließend gebe ich die Keulen mit 20 g Butter, Thymianzweig und Knoblauchzehe mit der Hautseite nach oben in eine Form und schiebe diese für 15 Minuten auf der mittleren Schiene in den Ofen (150 Grad). Nach fünf Minuten gebe ich die Brüste mit der Haut nach oben dazu. In der Zwischenzeit lasse ich in einem Topf die restliche Butter aufschäumen und brate das Weiße der Lauchzwiebel mit Zuckerschoten und Karotten an. Ich würze mit Zucker und Salz, gebe den Weißwein sowie den Fond an und lasse alles ein paar Minuten köcheln. Wenn die Gemüse weich sind, nehme ich sie aus dem Fond, gebe Sahne dazu und lasse alles cremig einkochen. Nun nehme ich das Fleisch aus dem Rohr und rühre die Bratbutter in den Fond. Ich gebe die Gemüse und Kartoffeln dazu und schmecke mit Salz sowie Cayennepfeffer ab, bevor ich die Lauchzwiebeln dazugebe, noch einmal aufkochen lasse und das Gemüse mit dem Fleisch anrichte.



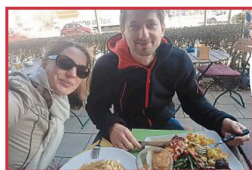
► **Hans Jörg Bachmeier (51) ist seit 2004 Chefkoch im Restaurant Blauer Bock und hat seit 2012 eine Kochsendung im BR.**

## ZU TISCH, SCHÄTZCHEN...

### Die Lieblings-Lokale der tz-Redaktion

#### ► Naumann's Hüttenwirt

Wer auf bayerische Küche steht, sollte sich diese Adresse merken: Naumann's Hüttenwirt in der Richard-Strauß-Straße in Bogenhausen. Das kleine Team hier zaubert echte Hausmannskost, die schmeckt wie bei Mama oder Oma. Die Schnitzel werden frisch geklopft, das Gemüse ist knackig, die Marinaden perfekt abgestimmt. Besonders den Fleischgerichten kann man hier nur schlecht widerstehen. Tipp: Die Schnitzel, die man mit dieser herrlich gelungenen Panade nur selten in München kriegt. Besonders zu empfehlen ist etwa das Allgäuer Schnitzel auf Kässpätzten oder das Alpenschnitzel mit Speckbohnen, Bratkartoffeln und Preiselbeeren (je 15,90 Euro). Spielt das Wetter mit, sitzt es sich auch schön auf der kleinen Freifläche. Glück muss man aber trotzdem haben – sowohl außen als auch innen war-



Christina Meyer mit Ehemann Matthias

ten nur wenige Plätze. Und die sind gerne und schnell belegt. Kein Wunder!

► **Naumann's Hüttenwirt, Richard-Strauß-Str. 13, 81677 München, Tel. 089/41 61 93 55, täglich ab 11 Uhr**

Schicken Sie uns Fotos Schreiben Sie uns einige Zeilen über Ihr Lieblingslokal an essenundtrinken@tz.de

CHRISTINA MEYER