

Genuss-Magazin

**NICHT ZU LANG AUFHEBEN
So ist Mangold gesund**

Sieht ein bisschen aus wie Spinat, schmeckt aber würziger: Mangold. Das Gemüse enthält viel Kalium, Kalzium, Eisen und Vitamine, ist aber auch oxalatreich. Wer anfällig für Nierensteine ist, isst ihn deshalb besser nur selten, rät der Verbraucherinformationssdienst aid. Außerdem enthält Mangold Nitrat, das in schädliches Nitrit umgewandelt werden kann. Man sollte Mangold deshalb nicht über einen längeren Zeitraum aufheben oder warmhalten. Foto: dpa



**VIELE VARIATIONEN
Feiner Mohnkuchen**

Mohnkuchen kann man in vielen Variationen zaubern, Grundlage ist meist ein Hefeteig. Zum Backen wird am besten Blau- oder Graumohn verwendet – der Name stammt von der Farbe der Samen. Der Graumohn hat einen sehr feinen Geschmack, Blaumohn schmeckt intensiver und herber. Viele schöne Rezepte finden Sie in: Margarete Greßl und Martin Bichler: *Mohn-Kochbuch*. Löwenzahn. 19,95 €. Oder Irina Franck: *Kleine Törtchen*. Cadmos. 16,95 Euro. Foto: fkn



**IN FEUCHTES TUCH WICKELN
So bleibt der Salat frisch**

Können Sie Salat nicht gleich essen, dann schlagen Sie ihn am besten in ein feuchtes Tuch ein. Bewahren Sie ihn so im Kühlschrank auf, bleibt er länger frisch. Alternative: in Kunststoffbehälter verschließen. Gerade Salate, die aus Gewächshäusern stammen, werden sonst schnell welk.

Redaktion Essen & Trinken

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



Steve Osrainik, DJ Sam und Taj Jason – das ist die Fresh To Death-Crew

Im Hades wird Party gefeiert

Um es mit den Thailändern zu sagen: „same same – but different.“ Wobei der Unterschied des neuen **Hades** im Gegensatz zum Vorgänger **YipYab** auf den ersten Blick doch recht behutsam ausgefallen ist. Neue Buchstaben über dem Eingang, mit Bauplatten verkleidete Wände und Tresen, die noch dem Anstrich harren, sowie ein überarbeitetes Tanzparkett.



Das Keller-Lokal in der Thalkirchnerstraße 2 hat sich den Charme eines etwas düsteren, aber rockigen Underground-Clubs bewahrt. Passend zum neuen Namen, Hades ist der Gott der Unterwelt. Lohnt sich der Laden, darf Hades fest in das Bermudadreieck am Sendlinger Tor einziehen. Nimmt man die jüngste Fete der **Fresh To Death-Crew** als Gradmesser, stehen die Chancen gut. Ausnahme-Produzent **Taj Jason** mit dem Münchner HipHop-DJ-Urgestein **Sam** an den Decks, dazu **Stephan Osrainik** als stimmungswaltiger MC – das lockte die Black-Music Posse in Scharen.

Wer schon immer mal wissen wollte, wo die bösen Jungs und Mädels tanzen: heute im **Backstage**. Reitknechtstraße 6, zu Rock'n'Roll, Oldies, Punk, Rock, Ska. Motto: „Rockers – where the bad boys and girls dance!“

partygaenger.de



Der Bachmeier ★
Heute: Kräutersuppe

So schmeckt der Gründonnerstag

Eine Kräutersuppe ist für mich Frühling pur, dazu auch das perfekte Gericht für den bevorstehenden Gründonnerstag. Zunächst wasche ich Petersilie, Kerbel sowie Dill und zupfe die Spitzen von den Stielen, hebe diese aber auf. Nun schneide ich Knoblauch und Schalotte in feine Würfel, lasse in einem Topf 50 Gramm Butter aufschäumen und schwitze darin Knoblauch und Schalotte an, ohne dass sie Farbe annehmen. Nach zwei bis drei Minuten hebe ich den Knollensellerie dazu und lasse ihn andünsten; auch er sollte keine Farbe annehmen. Jetzt kommen noch die Kräuterstiele dazu und ich kann mit der Gemüsebrühe ablöschen.



Für diese feine Suppe brauchen Sie frische Kräuter und jeweils ein Ei pro Person

Das lasse ich alles köcheln, bis der Sellerie weich ist. Die gezupften Kräuter kommen zusammen mit der restlichen Butter in einen Mixer und ich fülle mit der Suppe auf, aus der ich zuvor die Kräuterstiele herausgenommen habe. Die Suppe wird kräftig gemixt. Wenn die Kräuter ganz fein zerkleinert sind und die Suppe eine appetitliche grüne Farbe hat, gieße ich sie zurück in den Topf, gebe die Sahne dazu und lasse sie noch mal aufkochen. Dadurch löst sich das Chlorophyll aus den Kräutern und die Suppe wird noch etwas kräftiger in der Farbe. Ich passiere die Suppe durch ein Sieb, schmecke sie mit Salz, Cayennepfeffer sowie Muskat ab und stelle sie warm.

In der Zwischenzeit bereite ich die Brotcroutons vor: Ich schneide entrindetes altbackenes Weißbrot in Scheiben und diese in gut einen Zentimeter große Würfel und röste sie in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter bzw. neutralem Öl sanft bis sie goldgelb sind. Für die pochierten Eier bringe ich einen

Liter Wasser mit drei EL Essig zum Kochen, schlage die Eier einzeln in eine flache Rasse, lasse sie aus dieser vorsichtig in das siedende Wasser gleiten und dreieinhalb bis vier Minuten ziehen, bevor ich sie mit dem Schaumlöffel behutsam herausnehme und in lauwarmes Salzwasser lege. Wichtig: Die Eier sollten so frisch wie möglich sein und Zimmertemperatur haben, außerdem wird das Pochierwasser nicht gesalzen, denn Salz verzögert das Gerinnen des Eiweißes.

Zum Anrichten verteile ich die Suppe in vier vorgewärmte Teller, lege je ein Ei hinein und ritze es mit einem scharfen Messer an, bevor ich die Croutons darüberstreue. ★

Liter Wasser mit drei EL Essig zum Kochen, schlage die Eier einzeln in eine flache Rasse, lasse sie aus dieser vorsichtig in das siedende Wasser gleiten und dreieinhalb bis vier Minuten ziehen, bevor ich sie mit dem Schaumlöffel behutsam herausnehme und in lauwarmes Salzwasser lege. Wichtig: Die Eier sollten so frisch wie möglich sein und Zimmertemperatur haben, außerdem wird das Pochierwasser nicht gesalzen, denn Salz verzögert das Gerinnen des Eiweißes.



Grüne Kräutersuppe mit pochiertem Ei

Für 4 Personen

- 100 g Butter
- 1 Schalotte
- 1/2 Knoblauchzehe
- 100 g Knollensellerie (in ca. 1 cm große Würfel geschnitten)
- 100 g Kerbel
- 100 g Petersilie
- 100 g Dill
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,3 l Sahne
- 4 Eier
- Weißweinessig
- Ca. 80 g altbackenes Weißbrot (für 4 EL geröstete Brotcroutons)

An Guadn wünscht Ihr

Stavros Jorgos Bachmeier

Königlicher Hirschgarten

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

Kulinarische Reise:	
Do., 26. 3. 2015, ab 18.00 Uhr American BBQ € 12,80 pro Person	So., 29. 3. 2015, 11.00–14.30 Uhr Sonntagsbrunch € 19,80 p. P., € 12,50 Kinder bis 10 J.
So., 29. 3. 2015, ab 18.00 Uhr Spargelbuffet € 17,80 pro Person	Mo., 30. 3. 2015, ab 18.00 Uhr Roulade meets Pasta € 12,80 pro Person
Di., 31. 3. 2015, ab 18.00 Uhr Rund ums Schnitzel € 12,80 pro Person	Mi., 1. 4. 2015 ab 18.00 Uhr Oid boarisch aufkocht € 12,80 pro Person

Starkbierfest am 27. März 2015 mit begeisterndem Programm! – Wir bitten um Reservierung –

Pächter: Johann Eichmeyer • Hirschgarten 1 • 80639 München • Tel. 0 89 / 17 99 91 19
Fax 0 89 / 17 99 91 17 • www.hirschgarten.de • restaurant@hirschgarten.de

Ausgezeichnet ★
Hier schmeckt's uns ...

Blue Nile

Mit den Fingern essen ist eigentlich nur akzeptiert, wenn man jünger als fünf Jahre ist oder in einem Fast-Food-Lokal sitzt. Aber es gibt eine Ausnahme: das Blue Nile. Hier dürfen Gäste nach äthiopischer Tradition die Gabel weglassen, ohne tadelnde Blicke vom Nachbartisch zu ernten.

Wer mit der äthiopischen Küche nicht vertraut ist, probiert am besten ein Menü (21 Euro). Zum Start gibt's Honigwein und eine Vorspeise mit Teigtaschen und Hackfleischröllchen. Den Hauptgang isst jede Gruppe gemeinsam aus einem geflochtenen Korb mit Metalleinsatz. Darin liegen Huhn, Rind und Lamm mit milden Soßen auf Sauerteig. In einem Brotkörbchen gibt's noch mehr davon. Die Fladen ersetzen die Gabel: ein Stück abreißen und damit nach dem Essen greifen. Zum Abschluss stehen Kaffee oder Tee mit Mangocreme und Milchreis auf dem Programm.

Am Wochenende lohnt es sich zu reservieren. Mit etwas Glück findet man ansonsten noch ein Plätzchen auf den Sofas im gemütlichen hinteren Teil des Restaurants.

★ BEA

Blue Nile
Viktor-Scheffel-Straße 22
80803 München
Tel. 089/33 03 99 87
Mo. bis So. 18 bis 1 Uhr

Service	★★★★★
Preis/Leistung	★★★★★
Ambiente	★★★★★

Maximal fünf Mörtzen möglich