

Genuss-Magazin

WENIG KALORIEN UND GESUND
Wunderwaffe Austernpilze

Klingt nach einem Traum für die Figur: Austernpilze enthalten kaum Kalorien und Fett, machen aber lange satt. Der Grund: Schon 200 Gramm Austernpilze liefern gut ein Drittel der täglich empfohlenen Ballaststoffmenge von 30 Gramm. Außerdem steckt in Austernpilzen viel Niacin. Dies ist wichtig für die Erholung des Körpers, der Muskeln, Nerven, Haut und DNA.



Foto: dpa

WASSERMELONE
Perfekter Durstlöcher

60 Kilogramm Obst verzehrt jeder Deutsche jährlich, so der Deutsche Bauernverband. Dabei stehen Wassermelonen auf der Beliebtheitskala ganz oben. Das Fruchtgemüse besteht aus 95 Prozent Wasser. Daher ist es ein perfekter Durstlöcher, der hilft, den täglichen Flüssigkeitsbedarf von mindestens eineinhalb Litern – im Sommer besser zwei Litern – zu decken, Wassermelonen halten zudem Heißhunger im Zaum, da sie durch ihren Wassergehalt gut sättigen.

REZEPTEBUCH VON JOHANSSON
Sauerteigbrot selbst backen

Seine Krume ist dicht und saftig, die Kruste knackt beim Reinbeißen. Sauerteigbrot duftet intensiv, ist bekömmlich, schnittfest und lange haltbar. „Die Diva unter den Broten. Sauerteig braucht viel Geduld“, sagt Martin Johansson, Autor des Buchs *Sauerteigbrot* (19,90 Euro, AT Verlag). Hier finden Sie Rezepte und Tipps, um das Brot selbst zu backen. F: dpa



Redaktion Essen & Trinken

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



Jeff (li.) und Marco wurden für ihr No Booty No Party-Konzept ausgezeichnet

Die besten Partymacher

Als Jeff und Marco, ihren Nachnamen wollen sie lieber nicht in der Zeitung lesen, letzten November bei der Verleihung der **Munich Nightlife-Awards** den Gewinner der Sparte Beste Clubnacht im Bereich R'n'B, Hip-Hop Soul hörten, waren sie erst mal sprachlos. Ihr **No Booty No Party (NBNP)**-Konzept hat sämtliche Mitbewerber aus dem Feld geschlagen. Die Dankesrede hielt Marco kurz, mehr als ein Danke kam ihm nicht über die Lippen. Dabei wollte er noch loswerden, dass sie den Erfolg vor allem ihrem NBNP-Soundsystem zu verdanken haben, ein Zusammenschluss der DJs **Lopez, Taran Frisch** und **Benderman**, die einmal im Monat das **Ampere** im **Muffatwerk** rocken. Ihr Sound, das ist HipHop, Dancehall, Afrobeat und Trap. Eines der Geheimnisse des Erfolgs ist die Einlasspolitik: Mädels haben bis Mitternacht freien Eintritt, Jungs müssen mindestens 21 Jahre alt sein. „Die noch jüngeren sind eher Stressmacher“, sagt Marco: „Wenn die nicht dabei sind, feiern die Mädels noch ausgelassener.“ Am Samstag legen die **Booty-Jungs** nun noch eine Schippe drauf und machen mit der **Panda-Crew** gemeinsame Sache. Unter dem Titel **Muffatwerk** rocken sie ab 23 Uhr das komplette Gelände an der Zellstraße 4.



Thomas Oswald **partygaenger** Die Nacht-Kolumne

Der Bachmeier ★ Feine Variante mit Spitzkraut und Filet

Spitze, diese Krautwicklerl



Für seine Krautwicklerl verwendet Hans Jörg Bachmeier Spitzkohl und Schweinefilet

Fotos: S. Leiprecht, vario-images

Zugegeben: Krautwicklerl sind eine recht deftige Angelegenheit – normalerweise. Ich hab mir eine etwas feinere Variante überlegt. Mit zartem Spitzkraut und magerem Schweinefilet als besonderer Fülle.

Los geht's wie gewohnt: Ich entferne die äußeren Blätter des Spitzkrauts und lege pro Portion ein großes, unbeschädigtes Blatt zur Seite, diesmal also sechs Stück. Das restliche Kraut wird geviertelt und der Strunk herausgeschnitten. Nun blanchiere ich die beiseite gelegten Krautblätter etwa zwei Minuten in sprudelndem Salzwasser, sodass sie noch bissfest bleiben. Ich nehme die Blätter heraus, schreke sie in eiskaltem Wasser ab, verteile sie auf Küchentüchern, decke sie mit weiteren Küchentüchern ab und rolle sie mit dem Nudelholz flach.

Die Semmeln schneide ich in kleine Würfel und weiche sie in der lauwarm angewärmten Milch ein. Eine Zwiebel schäle ich, schneide sie in feine Würfel und dünste sie in einem EL Butter glasig. Ich rühre die Petersilie unter, bevor ich die Semmeln ausdrücke und sie mit Zwiebeln, Petersilie sowie einem verquirlten Ei vermenge.

Nun schneide ich das Schweinefilet in kleine Würfel und brate diese mit einem EL Öl in der Pfanne rundherum an, würze mit Salz und Pfeffer und gebe die Würfel zur Semmelmasse. Anschließend mische ich das Hackfleisch unter, würze die Masse nochmals mit Salz und Pfeffer sowie



Krautwicklerl mit Spitzkohl und Schweinefilet

Für 6 Personen

- 1 Spitzkohl
- 2 Semmeln vom Vortag
- 50 ml Milch
- 2 Zwiebeln
- 60 g Butter
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 150 g Schweinefilet
- 1 EL Öl
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g gemischtes Hackfleisch
- 1/2 TL getrockneter Majoran
- 6 dünne Scheiben Räucherspeck (Wammerl)
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 1 Stiel Petersilie
- 50 g Räucherspeck (Wammerl) in Würfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- Salz

dem Majoran und teile sie in sechs gleich Portionen.

Diese verteile ich jeweils auf einem blanchierten Krautblatt und wickle (daher der Name!) sie zu flachen Päckchen, die ich mit je einer Speckscheibe umwickle und mit einem Holzspießchen verschließe.

Die zweite Zwiebel wird geschält und in kleine Würfel geschnitten, die ich in einem Bräter mit der übrigen Butter andünste, bevor ich die noch mal halbierten Krautviertel sowie die Speckwürfel dazugebe und ebenfalls anbräte. Jetzt kommen noch die gewaschenen, trocken geschüttelten und zu einem Sträußchen gebundenen Kräuter dazu, sowie die angequetschte Knoblauchzehe, bevor ich mit der Brühe ablösche und die Krautwicklerl hineinlege. Der Bräter kommt nun abgedeckt in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen. Nach 30 Minuten nehme ich den Deckel ab und lasse die Krautwicklerl noch etwa zehn Minuten weitergaren, bevor ich sie herausnehme und mit den Krautstücken auf Teller verteilen kann.

Tip: Bei mir gibt's dazu ein Kartoffelpüree. Salzkartoffeln passen auch wunderbar. ★

An Guadn wünscht Ihr

Hans Jörg 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. 18. 06. 2015, ab 18.00 Uhr **American BBQ** €12,80 pro Person

Sa. 20. 6. 2015, ab 18.00 Uhr **Ins Netz gegangen** €12,50 pro Person

So., 21. 6. 2015, 11–14.30 Uhr **Sonntagsbrunch** €21.- p. P., €12,50 Kinder bis 10 J.

Bei uns finden Sie den perfekten Rahmen für Ihre Feier. Wir beraten Sie gern!
Ab Montag 22. 6. bis 1. 9. 2015 ist Sommerpause der Kulinarischen Reise!

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

Ausgezeichnet ★ Hier schmeckt's uns ...

ninh restaurant

„Essen wie in den Garküchen Hanoi“, preist das orientalisches Restaurant seine Gaumenfreuden an. Und wer die Eingangstür passiert, fühlt sich im ninh restaurant tatsächlich ein bisschen wie im Urlaub. Trotz der begrenzten Fläche ist es nicht eng, auf den Bänken und Ledersesseln sitzt man gemütlich. Die Einrichtung ist schlicht, aber auf die kommt es bei diesen Leckereien nun wirklich nicht an. Leicht und frisch kommt die Küche daher. Als Vorspeise werden durchsichtige Reisblätter (5 Euro), gefüllt mit wahlweise Tofu oder Garnelen, Glasnudeln, Koriander, Salatgurke und pikantem Dip serviert. Wer's richtig scharf mag, bestellt Ga Xa Ot: Hühnerfleisch scharf angebraten mit Zitronengras, Chili, Gemüse und Reis für 9,90 Euro. Für alle Naschkat-

zen unser Tipp für den Nachtisch: Klebreis mit saftigen Mangostücken an feiner Kokossoße (4,50). Auch Suppen-Fans kommen im ninh voll auf ihre Kosten. Die Gerichte werden nach traditionellen vietnamesischen Rezepten zubereitet. Fazit: Das ist der kulinarische Geheimtipp in Alt-Sendling! ★ JOH ninh restaurant Alamstr. 27 Tel. 089/76 75 84 48 täglich von 12 – 15 Uhr und 18 bis 22 Uhr

Service: 4 stars
Preis/Leistung: 4 stars
Ambiente: 4 stars

Maximal fünf Mötzchen möglich