

Genuss-Magazin

RHABARBER

Reich an Vitamin C

Die säuerlichen Rhabarberstangen sind reich an Vitamin C und K und Mineralien. Vor allem enthalten sie Kalium, Magnesium und Phosphor. Der fruchtig-saure Geschmack stammt von der reichlich vorhandenen Zitronen- und Apfelsäure. Wer die Säure scheut, greift am besten zu den roten Stangen. Sie haben ein milderes Aroma als die grünen. Botanisch gesehen zählt der Rhabarber nicht zum Obst, sondern zum Gemüse.



Foto: dpa

WER NICHTS DEFTIGES MAG

Obst auf den Grill

Wer nicht nur Deftiges auf den Grill legen möchte, greift am besten zu Obst. Auf einer gusseisernen Platte können Ananas-, Mango- und Erdbeerstücke angerichtet werden. Die kommt auf den Rost, dann bestreut man die Früchte am besten mit braunem Zucker, rät Fabian Beck, Küchenchef und Grillmeister. Durch die Hitze karamellisiert der Zucker schön.

IM MARRIOTT HOTEL

Fleisch, so viel der Gast mag

Ein Erlebnis für die ganze Familie: Das Marriott Hotel in München (Berliner Str. 93) bietet in seinem Steakhouse grill93 ein neues All-you-can-(m) eat-Konzept. Hier kommen traditionelle Braten- und Schmorgerichte auf den Tisch, so viel der Gast mag. Das Fleisch reicht von Hähnchen über Lamm bis hin zu Spanferkel und kostet zwischen 22 und 26 Euro, Kinder bis zwölf Jahre speisen kostenlos.



Foto: dpa

Redaktion Essen & Trinken

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



Heinz Ruppenstein organisiert die Boarische Nacht im Augustiner Schützengarten

In Tracht zur Party gehen!

Start frei für die Trachtensaison! Während auf dem Frühlingsfest Dirndl und Lederhosen teils zweifelhafter Provenienz bereits seit letztem Wochenende fleißig der Frischluft zugeführt werden, soll es am Samstag bei der Boarischen Nacht im Augustiner Schützengarten (Zielstattstraße 6, Sendling) um einiges traditioneller zugehen. „Trotz intensiver Bemühungen ist es den vereinigten Schickimickis und den Landhausmode kreierenden C-Promis nicht gelungen, echte bayerische Werte, Sitten und Gebräuche durch seichtes Tütü-Lölö-Blabla zu ersetzen“, sagt Heinz Ruppenstein, der den Ball zum siebten Mal organisiert.

Wer nicht in traditioneller Tracht erscheint, sondern es wagt, in Landhausmode oder ähnlichen Verfehlungen seine Aufwartung zu machen, bleibt draußen. Mit dem Dresscode dürfte weder der Schirmherr und Zweiter Bürgermeister, Josef Schmid, ein Problem haben, noch die königlich privilegierten Hauptböllerschützen München 1406, die den Abend um 20 Uhr eröffnen. Goafschnoiza, Schuahplattla, das Unterschwillacher Bauernballet sowie die Isar Ratzn als Live-Band sind weitere Highlights des Trachticals.

Einlass ist ab 18 Uhr, die Saalkarte kostet 25 Euro, die Tischkarte 35 Euro.

partygaenger.de

Bachmeiers Rezepte ★ Heute: saftige Quiche mit Spargel

Frühlingsfest auf dem Tisch



Spargel einmal anders: Als saftige Quiche schmeckt das Gemüse besonders gut

Nutzen Sie die Zeit: Jetzt gibt's den feinen, frischen Spargel. Und es muss ja nicht immer die klassische Variante pur mit Hollandaise sein. Eine wahre Delikatesse ist zum Beispiel die Zubereitung in einer Quiche. Raffiniert, aber nicht kompliziert. TV-Koch Hans Jörg Bachmeier zeigt, wie es geht:

Meine Quiche mit Spargel ist ein kleines Frühlingsfest, das sich ganz entspannt zubereiten lässt. Los geht's mit dem Spargel: Die Stangen werden großzügig geschält, das untere Ende abgebrochen. In einem breiten Topf bringe ich Wasser zum Kochen, das ich mit Salz, etwas Zucker und Zitronensaft kräftig abschmecke, gebe die Spargelstangen hinein und nehme den Topf vom Feuer. Der Spargel ist in etwa 20 bis 25 Minuten gar. Ich gieße ihn ab, lasse ihn abkühlen und schneide ihn in etwa fünf Zentimeter lange Stücke. Für den Mürbteig hacke ich die kalte Butter in kleine Würfel und verknete sie in einer Schüssel zügig mit Mehl, Ei und Salz. Wenn mir der Teig zu trocken erscheint, gebe ich teelöffelweise etwas Wasser dazu und knete weiter, bis der Teig geschmeidig ist. Nun streiche ich die Quicheform (Durchmesser: 26 cm, Höhe: 3 cm) mit Butter aus und bestäube sie leicht mit Mehl. Anschließend rolle ich den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa einen halben Zentimeter dick aus und lege ihn über das Nudelholz. Von dort drücke den Teig am Boden und am Rand sorgfältig fest und schneide eventuell überstehende Ränder ab. Zunächst gebe ich nun den Spargel auf den Teig, anschließend die mit der Sahne ver-

Quiche mit Spargel

Zutaten für vier Personen

- 100 g kalte Butter
- 200 g Mehl
- 1 kleines Ei
- Knapp 1/2 TL Salz

Mehl für die Arbeitsfläche
Etwas Butter zum Ausstreichen der Form

- 10 dicke Stangen weißer Spargel, circa 18 mm dick
- Zucker, Salz nach Bedarf und Geschmack
- 1 Zitrone
- 250 ml Sahne
- 4 Eier
- Salz, Muskat
- 2 Stangen grüner Spargel
- 20 g Parmesan gehobelt

drücke den Teig am Boden und am Rand sorgfältig fest und schneide eventuell überstehende Ränder ab. Zunächst gebe ich nun den Spargel auf den Teig, anschließend die mit der Sahne ver-

quirten Eier darüber, die ich noch mit Salz und Muskat abschmecke. Die Form kommt auf mittlerer Schiene in den 160 Grad vorgeheizten Backofen. Nach etwa 40 Minuten nehme ich die Quiche aus dem Ofen, streue den Parmesan darüber, sowie den grünen Spargel, den ich im unteren Drittel geschält und roh in möglichst dünne Scheiben gehobelt habe (Achtung auf die Finger!). Nun lasse ich die Quiche noch etwa fünf Minuten ruhen, bevor ich sie vorsichtig aus der Form nehme und auf Tellern anrichte. Damit hat es keine Eile, denn sie schmeckt warm auf jeden Fall besser als offenheiß. Dazu passt mit Schnittlauch verfeinerter Sauerrahm und frischer Kräutersalat. ★



An Guadn wünscht Ihr



RESTAURANT BLAUER BOCK
H. J. Bachmeier

ANZEIGE

Königlicher Hirschgarten

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

Kulinarische Reise:

Do., 23. 4. 2015, ab 18.00 Uhr Steaktag € 14,50 pro Person	Fr., 24. 4. 2015, ab 18.00 Uhr American BBQ € 12,80 pro Person
So., 26. 4. 2015, 11.00-14.30 Uhr Sonntagsbrunch € 21.- p. P., € 12,50 Kinder bis 10 J.	So., 26. 4. 2015, ab 18.00 Uhr Spargelbuffet € 17,80 pro Person
Mo., 27. 4. 2015, ab 18.00 Uhr Ins Netz gegangen € 12,50 pro Person	Di., 28. 4. 2015 ab 18 Uhr Roulade meets Pasta € 12,80 pro Person

Ab sofort können Sie auch online unter www.hirschgarten.de reservieren!

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 ...

Wirtshaus am Bavariapark

Es gibt Augustiner, es gibt einen Biergarten, es gibt gutbürgerliche Küche – und es gibt normalerweise einen Sitzplatz. Das sind doch gute Voraussetzungen für einen Besuch beim Wirtshaus am Bavariapark.

Das Brotzeitbrettl (12,80 Euro) mit u. a. kaltem Braten, Schinken, Obazdn und Bergkäse ist immer eine gute Wahl und auch für zwei geeignet, die keinen Bärenhunger mitbringen. Das kräftige Wildschweinragout ist zart und für 13,40 Euro absolut im Rahmen. Vorweg, wer's schafft, gibt's eine Gulasuppe (5,50 Euro), die nicht scharf, aber würzig ist und für schwächere Esser eine Mahlzeit für sich sein dürfte. Für den kühlen, wohlschmeckenden Trank sorgt das Augustiner-Hell vom Fass, das mit 3,40 Euro brav und schaumig daherkommt.

Übrigens: In manchem Raum hallt es ziemlich. Man sollte sich also bei Lärmempfindlichkeit rechtzeitig einfinden – oder am besten gleich in den Biergarten gehen. ★ M.B.

Wirtshaus am Bavariapark
Theresienhöhe 15
80339 München
Tel. 089/45 21 16 91
Geöffnet: Montag bis Freitag von 11 bis 24 Uhr, Samstag und Sonntag 10 bis 24 Uhr, Biergarten täglich 11 bis 23 Uhr

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

Maximal fünf Mützen möglich