Telefon (089) 53 06-419
gastro@merkur.de

KOCHSCHULE FÜR DAHOAM

Gefüllte Paprika auf Asiatisch

Zu Pfingsten geht es zumindest kulinarisch in die Ferne: Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier füllt dazu Paprika mit einem Laab-Gai-Salat aus Südostasien. Für den Hauch von Sommer sorgt Veronique Witzigmann, die mit Bachmeier diesmal kocht: Ihr Sauerrahm-Mousse zergeht auf der Zunge.

VON STEPHANIE EBNER

Der Sommer kann kommen: Hans Jörg Bachmeier füllt die Spitzpaprika diesmal mit Quinoa und einem Laab-Gai-Salat. Das schmeckt nach großer weiter Welt. VeroniqueWitzigmann versüßt uns die anstehenden Pfingsttage mit einem Rhabarber-Erdbeer-Kompott auf Sauerrahm-Mousse. Einfach zum Dahinschmelzen.

FOTOS: OLIVER BODMER

Ein kulinarischer Liebling, der nie aus der Mode kommt: gefüllte Paprika. Generationen von Kindern sind damit aufgewachsen. Doch Hans Jörg Bachmeier füllt die Paprika nicht klassisch mit Reis oder Hackfleisch, sondern mit Laab Gai. Ein Hauch Exotik mitten in München. Laab Gai ist eine Art Salat aus gehacktem Fleisch. „Die Zubereitung ist einfach und braucht gar nicht so viele Zutaten“, weiß der Küchenchef von „Bachmeier – Genussfreuden“. In Thailand und Laos ist dieses Gericht ein Klassiker. Hausmannskost trifft auf Hausmannskost sozusagen.

Gemischt wird der asiatische Salat mit Quinoa. Quinoa gehört zu den Pseudogetreiden und ist eine sehr gute pflanzliche Eiweißquelle, es ist glutenfrei und kann daher bei Getreideunverträglichkeiten den Speiseplan erweitern. Wichtig für Bachmeier: „Es schmeckt vor allem gut.“ Bevor es im Topf gekocht wird, muss man Quinoa gut waschen.

Für den Laab-Gai-Salat verwendet Bachmeier Hühnerfleisch. In der asiatischen Küche kommen alle Tierarten zum Einsatz, je nach Region. Hans Jörg Bachmeier dreht das ausgelöste Fleisch übrigens nicht durch den Fleischwolf, sondern schneidet es erst mit dem Messer klein, anschließend wird es fein gehackt. „Ich bin ein Freund des Stückeligen.“ Der Profi verwendet für das Gericht Spitzpaprika. „Sie ist bekömmlicher, hat einen feineren Geschmack und die Haut ist nicht so fest.“

Beim Koriander scheiden sich bekanntlich die Geister. Doch Bachmeier weiß Abhilfe. Er arbeitet diesmal mit der Korianderwurzel – „sie ist geschmacksintensiver, aber nicht so seifig wie das Blatt“. Damit könne man so manchen Koriander-Hasser vielleicht doch noch überzeugen.

Der Trick mit dem Kirschsaft

Mit einem ganz simplen Trick arbeitet auch Veronique Witzigmann. Sie hat sich auf Kuchen und Desserts spezialisiert. Zum Kochen des Rhabarbar-Erdbeer-Kompotts verwendet sie Kirschsaft. „So bleibt das Kompott knallig rot und verblasst nicht.“ Tipp nebenbei: Wer Erdbeer-Marmelade einkocht und verhindern will, dass sie mit der Zeit farblos wird, gibt 1 bis 2 Esslöffel Aronia-Muttersaft (gibt’s im Reformhaus) zur Konfitüre. Dieser hat keinen Einfluss auf den Geschmack, wohl aber auf die Farbe. So herrscht das ganze Jahr knallroter Sommer im Glas.

Bachmeiers Genussfreuden
Westenriederstraße 43 in München, Telefon: (089) 28 75 50 10. E-Mail: info@bachmeier-genussfreuden.de. Öffnungszeiten Feinkostshop und to go: Dienstag bis Samstag von 11 bis 18 Uhr.

Ein Vorgeschmack auf den Sommer: Gefüllte Paprika und Sauerrahm-Mousse

Gefüllte Paprika mit asiatischem Hendlsalat (4 Personen)

400 g ausgelöste Hühnerschenkel
1 Knoblauchzehe
0,1 l Hühnerbrühe
Saft von 2 Limetten
1 EL Fischsauce (Asia-Shop)
2 Schalotten
1 Korianderwurzel
1 Msp. Ingwer, gerieben
1 Chilischote
2 Frühlingszwiebeln
Blätter von 2 Zweigen Minze
Blätter von 2 Zweigen Koriander mit Wurzel
Zucker, Salz und Chili
120 g Quinoa (rot und weiß)
4 längliche Spitzpaprika
4 Stück Pak Choi
1 EL Olivenöl
etwas kaltes Wasser
Pfeffer aus der Mühle
Zum Garnieren eine Handvoll Garnitur Salate (Blutampfer, Kresse, Portulak etc...)

für den Chili-Joghurt:
200 g Schafsmilchjoghurt
4 EL Milch
Saft von ½ Limette
1 kräftige Prise Cayennepfeffer
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz

Zubereitung:
1. Für die Füllung Quinoa gründlich waschen, in einem Topf mit doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen und ca. 8 Minuten köcheln, dann mit Deckel ca. 15 Minuten quellen lassen. Mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Hühnerschenkel von der Haut befreien, gut salzen und fein hacken. Frühlingszwiebel halbieren. Das Grüne und Weiße getrennt in Röllchen schneiden. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Korianderwurzel fein hacken.
3. Brühe und Zucker in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe anknacksen und dazugeben. Die gehackten Schenkel mit Schalotten, Korianderwurzel, Ingwer und Chili in der Brühe unter ständigem Rühren ca. 3 – 4 Minuten garziehen lassen, mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken.
4. Quinoa und das Weiße der Frühlingszwiebel unterheben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Knoblauch wieder aus der Masse nehmen. Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne auskratzen.
5. Pak Choi waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in einen Bräter auslegen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit etwas Wasser beträufeln. Die Paprikaschoten auf den Pak Choi setzen. Paprikaschoten im Bräter füllen und restliche Masse locker über den Schoten verteilen. Den Bräter mit einem Deckel oder mit Alufolie abdecken. Den Bräter mit den Paprikaschoten bei 170˚C ca. 40 Minuten im Backrohr garen. Den Deckel oder die Folie entfernen und weitere 15 Minuten garen.
6. Für den Joghurt diesen mit Milch, Limettensaft, Cayennepfeffer und Paprikapulver verrühren, mit Salz abschmecken.
7. Anrichten: Paprikaschoten und Pak Choi auf Tellern anrichten, mit dem Joghurt beträufeln und mit frischer Minze, Korianderblättern und den Salaten garnieren oder direkt im Bräter servieren.

Sauerrahm-Mousse mit Rhabarber-Erdbeer Kompott (2 Personen)

für die Sauerrahmcreme:
1 Blatt Gelatine
200 g Sauerrahm
1-2 EL Puderzucker
½ Abrieb einer Bio Zitrone
3 bis 4 EL Waldmeister Sirup (z.B. von Bosfood)
100 ml Sahne
1 Eiweiß
10 g Bourbon Vanillezucker

für das Rhabarber-Erdbeer-Kompott:
200 g Erdbeeren (geputzt gewogen)
180 g Rhabarber(geputzt gewogen)
150 ml Kirschsaft
2-3 EL Zucker
1 EL Mondamin
je 1-2 Zestenstreifen von Zitrone und Orange (Bio)

Zubereitung:
1. Für die Creme, Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In unterschiedlichen Schüsseln Sahne und Eiweiß steif schlagen. Sauerrahm mit Zucker, Zitronenabrieb und Vanillezucker verrühren. Gut ausgedrückte Gelatine in einem kleinen Topf mit Waldmeister-Sirup auflösen. Einen Esslöffel der Sauerrahm-Mischung unter die Gelatine rühren. Nach und nach die ganze Masse unterrühren. Sahne unterheben. Dann das Eiweiß. Nach Belieben in Gläser oder eine Schüssel abfüllen.
2. Für das Kompott Rhabarber putzen und in Stücke von ca, 3 cm schneiden. Erdbeeren waschen, verlesen und vierteln. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Rhabarberstücke mit Kirschsaft, Zucker und Zestenstücken in einen Topf geben und aufkochen. Rhabarberstücke herausnehmen und kurz beseite stellen. Stärke zur Bindung des Kompottes einrühren, nochmals kurz aufkochen. Rhabarber wieder in den Topf geben und vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen und die Erdbeeren untermischen.

Nicht durch den Fleischwolf gedreht, sondern fein gehackt: Das Hühnerfleisch für den Laab-Gai-Salat wird mit einem scharfen Messer klein geschnitten.

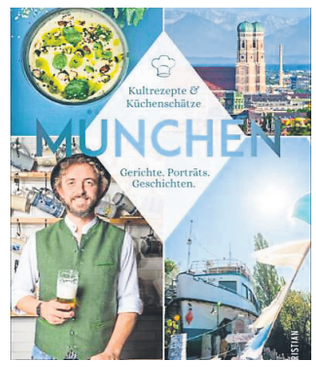
Quinoa, das Pseudo-Getreide aus den Anden, wird vor dem Kochen unter fließendem Wasser gut gewaschen. Anschließend aufkochen und dämpfen.

Der Kirschsaft verleiht dem Rhabarber-Erdbeer-Kompott die knallige Farbe. Denn normalerweise neigt das Kompott dazu, schnell zu verblassen.

Erst wenn das Rhabarberkompott schön abgekühlt ist, werden die klein geschnittenen Erdbeeren hinzugefügt. Die Erdbeeren werden sonst matschig.

Die Sauerrahm-Mousse kann man gut vorbereiten und bereits am Vortag in verschließbare Gläser füllen. Das Kompott erst kurz vordem Genießen dazugeben.

KOCHBUCH



Kultrezepte & Küchenschätze

Normalerweise sind die Münchner über Pfingsten nicht in ihrer heiß geliebten Heimatstadt, sondern verstreut über den ganzen Globus. Doch Corona-bedingt sind in diesem Jahr viele hiergeblieben. Endlich Zeit, die Landeshauptstadt (neu) zu entdecken. „München, Gerichte, Porträts und Geschichten“ könnte dabei hilfreich sein. Das Buch stellt die echte Münchner Küche abseits vom Getümmel unzähliger Touristen vor. Auf 224 Seiten gibt es viel zu erkunden, manches kennen die meisten. Das Café Münchner Freiheit ist stadtbekannt, nicht erst seit sich hier der Monaco Franze von den Strapazen der Nacht erholte. Das Mural dagegen ist eher bei den Feinschmeckern bekannt, hier wird hippe Sterne-Küche serviert. Altschwabinger Flair herrscht im Weinbauern, ein Wohnzimmer für alle, für Nachbarn, Rentner, Studenten, Geschäftsleute und ja, auch für Touristen. Mit „München“ macht es Spaß, die eigene Stadt zu erkunden. Versprochen. hier findet noch jeder etwas Neues über die Stadt an der Isar heraus. se

München. Gerichte, Porträts, Geschichten. Hannelore Fisgus mit Fotos von Ingolf Hatz. 224 Seiten. Erschienen im Christian Verlag. 29,99 Euro.

Safranstern und Minzküsse

Gefühle und Essen begleiten einander das ganze Leben lang. Ganz besonders nach Zucker lechzen wir, wenn wir müde, traurig, eifersüchtig oder auch verliebt und glücklich sind. Auch unsere stärksten Erinnerungen sind oft verbunden mit bestimmtem Essen. In diesem Buch teilt die schwedische Autorin My Feldt ihre Erinnerungen und Emotionen mit der Leserin, dem Leser und hält dazu noch für jede Lebenslage ein Rezept für eine süße Versuchung bereit: Sehnsucht, Trauer, Wut und Freude werden begleitet von Prinzessinnentorte mit Rosen und Walderdbeeren, Duftwickeneis, Pfannkuchentorte mit Holunder und Kamille oder Marshmallows, Hagebutten-Vogelbeer-Ketchup und Karamell-Zimtschnecken mit Kürbiskernen. Dieses Buch ist nicht nur eine wunderschöne Rezeptsammlung, sondern auch eine Ode an das Leben. se

Safranstern und Minzküsse. Gebäck und Süße Verführungen für alle Lebenslagen. Erschienen im AT Verlag. 320 Seiten. 29,90 Euro.