

KOCHSCHULE FÜR DAHOAM

Kulinarisches Frühlingserwachen

Auch wenn es in diesen Tagen immer mal wieder schneit, der Frühling kommt unaufhaltsam und mit ihm der erste Spargel. Dazu serviert TV-Koch Hans Jörg Bachmeier eine Bozener Sauce, die Südtiroler Antwort auf die Sauce Hollandaise. „Nur viel einfacher nachzukochen.“ Genau das Richtige für eine entspannte Osterzeit.

VON STEPHANIE EBNER

Hans Jörg Bachmeier steht in der „Genussfreuden“-Küche und schält den ersten Spargel. „Das sind für mich die schönsten Frühlingssorten“, sagt der Profikoch. Er fiebert dem ersten Spargel immer entgegen. Der Frühling ist für ihn „eine Zeit im kulinarischen Kalender, die mein kulinarisches Herz höherschlagen lässt“.

Die Spargelzeit ist für den TV-Koch und Chef des Lokals „Genussfreuden“ in der Münchner Innenstadt in diesem Jahr auch mit Wehmut verbunden. „Es ist das zweite Mal, dass ich im Lokal keinen Spargel koche. Das ist bitter.“ Ein Jahr Corona, die Restaurants über Monate geschlossen. Daran werde sich in nächster Zeit auch nichts ändern, ist der Gastronom überzeugt. „Keine rosigen Aussichten.“

Trotzdem krepelt der Koch die Hemdsärmel hoch und macht sich ans Spargelschälen. Diesmal gibt es Spargel mit Bozener Sauce und Garnelen. Alles heimisch produziert. Selbst die Garnelen. „Crusta Nova ist ein modernes Seafood-Unternehmen, das Salzwassergarnelen in einer nachhaltigen landbasierten Aquakultur-Kreislaufanlage bei München züchtet“, erklärt Bachmeier. Top-Ware, die Bachmeier gerne verwendet.

Garnelen-Schalen sind zu schade zum Wegwerfen

Das Gericht passt hervorragend in die Osterzeit. „Es schmeckt an Karfreitag genauso wie zum Ostersonntags-Brunch.“

Die Bozener Sauce ist ein einfacher, aber schmackhafter Klassiker der Südtiroler Küche. Sie besteht aus wenigen Zutaten und ihre Zubereitung ist kein Kunststück. In Südtirol wird die Bozener Sauce üblicherweise zu weißem Spargel serviert. Hans Jörg Bachmeier peppt den Küchenklassiker auf: „Die Schalen der Garnelen wären zum Wegwerfen viel zu schade.“ Er frittiert diese und kocht mit einem Schuss Spargelwasser einen Fond – den verwendet er sowohl für die Bozener Sauce als auch zum Marinieren der Garnelen.

Wichtig ist, dass man die Zwiebeln für die Bozener Sauce kurz blanchiert. Sie bleiben trotzdem knackig, aber schmecken nicht seifig. Außerdem sei die Sauce so gut verschlossen ein paar Tage haltbar.

Anders als die Hollandaise, die es hierzulande oft zum Spargel gibt, gelingt die Bozener Sauce ohne Nervenzettel: Sie geht schnell, gerinnt garantiert nicht und holt uns die Küche Südtirols in die heimischen Küchen. Ein Lichtblick in diesen Tagen. Dazu schmeckt ein Pino Grigio aus Südtirol.



Der erste Spargel ist da: Hans Jörg Bachmeier freut sich über das Frühlingsgemüse. Am liebsten kauft der Starkoch heimische Ware, „die schmeckt einfach am besten“. Auch die Garnelen haben keine weite Reise hinter sich. Sie wurden im Norden Münchens gezüchtet. Dazu gibt es diesmal eine Bozener Sauce. Ein ideales Essen für Karfreitag oder die Osterfeiertage.

FOTOS: OLIVER BODMER

So schmeckt der Frühling und die Osterzeit

Spargelsalat mit Bozener Sauce und bayerischen Garnelen

20 Stück Garnelen
2 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
etwas Zitronenabrieb
5 cl Wermut
5 cl Weißwein
0,1 l Spargelsud
16 Stangen weißer Spargel (bevorzugt bayerischer Spargel)
12 Stangen grüner Spargel (bevorzugt bayerischer Spargel)

für die Bozener Sauce:

4 ganze Eier
2 Schalotten
2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
1 gestrichener EL Senf
6 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamessig
2 EL Garnelenfond

für die Garnitur:

diverse Salate wie Blutampfer, Brunnenkresse, Kerbel, Frisee-Salat

Zubereitung:

- Für den Spargel** reichlich Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Den Spargel schälen, das Ende abbrechen. Das Wasser mit Zitrone, Zucker und Salz abschmecken.
- Den weißen Spargel** in das kochende Wasser einlegen, für zwei bis drei Minuten kochen und dann beiseite ziehen. Der Spargel braucht nun ca. 20 – 25 Minuten, bis er gar ist.
- Grünen Spargel** nur das untere Drittel schälen. Die Hälfte des Spargelsuds vom weißen Spargel in einen weiteren Topf geben und aufkochen lassen. Den grünen Spargel in dem Spargelsud circa fünf Minuten bissfest kochen und kurz in Eiswasser abschrecken.



Frisch, leicht und voller Genuss: mit Garnelen und Spargel begrüßt Hans Jörg Bachmeier den Frühling.

- Für die Garnelen,** Garnelen schälen und den Kopf abtrennen. Den Darm ziehen und die Garnelen mit Meersalz, Pfeffer und Zitronenabrieb marinieren.

Schalotten beiseitelegen. Eier ca. sechs bis acht Minuten hart kochen. Eier schälen. Eigelb aus dem Eiweiß herauslösen. Eigelb mit den Fingern fein zerbröseln, das Eiweiß hacken und beides zu den Schalotten geben. Senf, Olivenöl, Essig und Garnelenfond verrühren und über die Schalotten-Eiermischung gießen. Schnittlauchröllchen einstreuen, gut durchrühren, bis eine homogene Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Zum Fertigstellen des Gerichts den restlichen Garnelenfond erhitzen und über die geschälten, marinierten Garnelen gießen und bei wenig Hitze ca. fünf Minuten garziehen lassen. Den Spargel auf einem Teller anrichten. Die gegarten Garnelen auf dem Spargel anrichten. Mit der Bozener Sauce den Spargel und die Garnelen marinieren und mit den Garnitursalaten garnieren.

Tipp:

Bozener Sauce lässt sich vorbereiten und ist in einem geschlossenen Behälter zwei bis drei Tage haltbar.



Trick 1: Spargelenden abbrechen. Den weißen Spargel zunächst sorgfältig schälen, anschließend das Ende abbrechen (nicht abschneiden). So entfernt man das holzige Ende.



Trick 2: Kochwasser für den Spargel kräftig würzen. Das Wasser mit Zitrone, Zucker und Salz abschmecken. Es soll nach etwas schmecken. Weißen und grünen Spargel getrennt kochen.



Trick 3: Grünen Spargel sofort nach dem Kochen in Eiswasser abschrecken. So behält der Grüne Spargel seine knallige Farbe. Dazu eine Schüssel mit Eiswürfeln bereitstellen.



Trick 4: So bleibt der weiße Spargel knackig und verkocht nicht. Spargel kurz aufkochen, dann Topf von der Wärmequelle nehmen und den Spargel im Wasser 20 Minuten ziehen lassen.



Trick 5: Garnelen-Karkassen sind zum Wegschmeißen viel zu schade. Wenn man die Köpfe und Schalen der Garnelen in Olivenöl anröstet, erhält man einen wohlschmeckenden Fond.

Bachmeier dahoam

Genussfreuden gibt es für Dahoam zum Mitnehmen: Entweder als täglich wechselndes Gericht oder als Genussbox fürs Wochenende (Bestellschluss ist jeweils am

Donnerstag). Kommendes Wochenende (27. und 28. März) packt Bachmeier ein Drei-Gang-Menü für zwei Personen.

Dieses besteht aus gebeizter Forelle, Kalbsrollbraten mit buntem

Spargelgemüse sowie Milchreis mit Mango. Kosten: 89 Euro.

Der Spargel mit Bozener Sauce ist Teil der Osterbox, die man bereits jetzt (bis 26. März) bestellen kann.

Neben dem Spargelgericht gehören Gnocchi mit Bärlauchpesto, ein Lammkarree sowie eine Rhabarber-Topfentarte zum Menü.

Die Osterbox für zwei Personen kostet 129 Euro. Weitere Infor-

mationen gibt es unter bachmeier-genussfreuden.de oder am Telefon (089) 28 75 50 10.

Die Bachmeier-Dahoam-Gerichte kann man in der Westendstraße 43 abholen.

KOCHBUCH

Ideen für den Osterbrunch

Auch wenn wir heuer Ostern wohl eher im kleinen Rahmen feiern, beim Osterbrunch wollen wir trotzdem Gaumen und Augen verwöhnen. Das soeben erschienene Buch „Frühlingsbacken“ liefert jede Menge kreative Rezepte für (österliche) Kuchen, Tartes und Gebäck. Cupcakes und Muffins sind für die kleine Runde ideal. So wie die Eierlikör-Mandarin-Muffins oder die Mini-Gugelhupfe aus Karottenteig beispielsweise. Das zu Corona-Zeiten



berühmt gewordene Bananenbrot darf hier nicht fehlen – allerdings mit Himbeeren und Kokos aufgefrischt. Passend zum Frühling kommt die Schwarzwälder Torte nicht mit Kirschen, sondern mit Erdbeeren auf den Tisch. Ein Hingucker verspricht die Rhabarber-Kokos-Torte zu werden. So entstehen zauberhafte Kuchen, Cupcakes, Tartelettes & Co., die durch kleine Veränderungen zu etwas Besonderem werden. Lauter oft bunte Lieblingsstücke, die gute (Oster-)Laune verbreiten.

Frühlingsbacken. Kreative Rezepte für Kuchen, Tartes und Gebäck. Erschienen im EMF Verlag. 96 Seiten. 10 Euro.

Steffen Hensslers schnelle Nummer

Mit leichten Blitz-Gerichten will TV-Koch Steffen Henssler Kochmuffel zurück an den Herd bringen, denn aus fast allen Lebensmitteln lässt sich eine „schnelle Nummer“ machen. Vorgestellt werden Gerichte, die ruck, zuck fertig sind und nicht länger als 25 Minuten dauern. Schnell wird's auch durch Tipps und Tricks in Sachen Küchenorganisation und Koch-Know-how. Eine Speed-Anleitung mit Gelinggarantie für alle, die gerne kochen und trotzdem noch Zeit für andere Dinge im Leben brauchen. Die schnellen Gerichte werden mit Zutaten zubereitet, die im Wesentlichen bekannt, vorhanden bzw. schnell eingekauft sind. Die Rezepte sind einfach und unkompliziert beschrieben. Eine bunte Mischung aus Fleisch-, Fisch- und Gemüsegereichten, manches ist auch vegan und genascht werden darf außerdem. Genuss auf die schnelle Art.

Hensslers schnelle Nummer. Steffen Henssler. Soeben erschienen bei GU. 240 Seiten. 24 Euro.

