

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

# Leichte Frühlingsküche

Der Frühling ist da und auf dem Wochenmarkt lockt junges Gemüse: Deshalb verzichtet Hans Jörg Bachmeier diesmal auf Fleisch. Sein Star in der Küche ist diesmal Quinoa. So schmeckt nach den langen Wintermonaten die leichte Frühlingsküche.

VON STEPHANIE EBNER

Wer Hans Jörg Bachmeier kennt, weiß, dass er Fleischpflanzler liebt. Ein Klassiker der bayerischen Küche, am liebsten mit einem schönen Kartoffel-Gurken-Salat. Auch seine Gäste lieben die Pflanzler – sie stehen deshalb oft auf der Speisekarte von Bachmeiers Lokal „Genussfreuden“ an der Westenriederstraße in München. Pflanzler kocht der Spitzenkoch auch diesmal. Allerdings bildet nicht Hackfleisch die Grundlage, sondern Quinoa. „Bayerische, versteht sich.“ Schließlich werde Quinoa auch im Münchner Umland angebaut und muss nicht tausende von Kilometern transportiert werden.

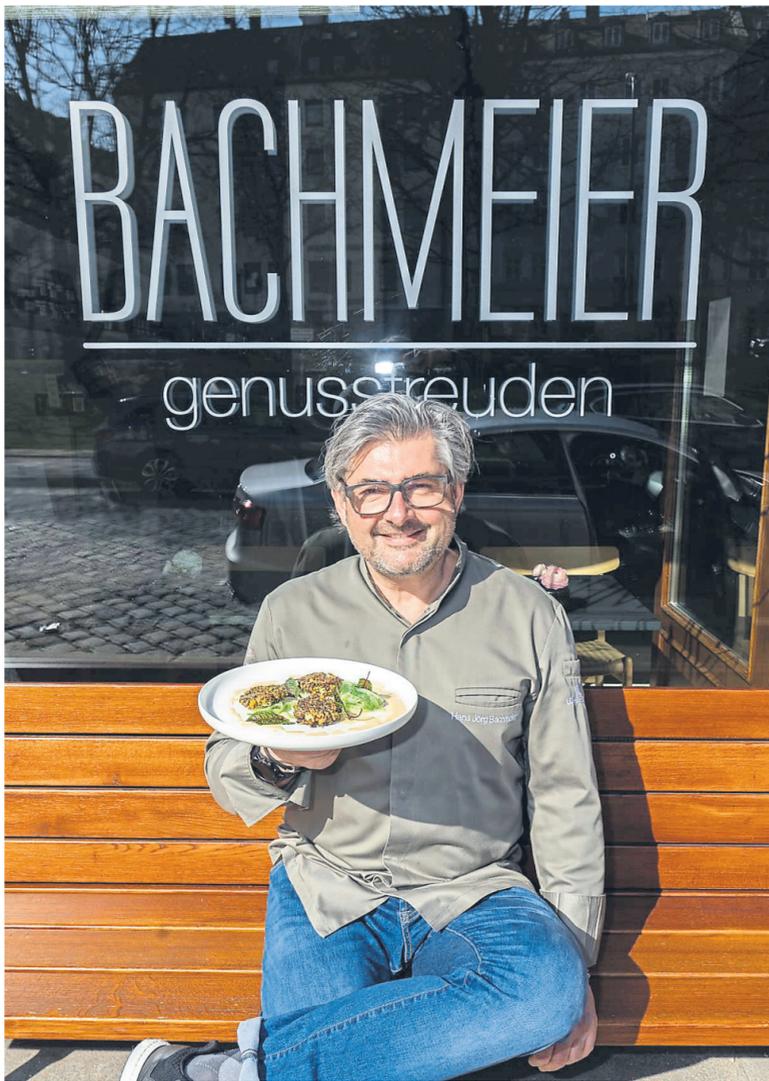
„Was viele nicht wissen, Quinoa ist kein Getreide.“ (Siehe auch Rezept.) Quinoa – gerne auch Reis der Anden genannt – ist längst kein Exot mehr in den Lebensmittelgeschäften. Mittlerweile bekommt man sie fast überall. In den Regalen steht überwiegend die sogenannte weiße Quinoa. Bachmeier greift zu einer Mischung – „einfach weil es schöner aussieht“. Muss aber nicht sein. Schwarze Quinoa ist etwas härter und benötigt daher etwas länger zum Garen, wird sie einzeln gekocht. Seltener ist rote Quinoa, die besonders in Salaten sehr dekorativ aussieht.

Setzt Hans Jörg Bachmeier sonst auf „Stückeligkeit“ in der Küche, weil er der Ansicht ist, dass man das Gemüse auch auf dem Teller erkennen muss, werden Karotten, Fenchel und Pilze diesmal ganz klein gewürfelt. Sie sollen schließlich in die Quinoa-Masse einfügen.

Bachmeier nimmt für die Pflanzler Panko. „Das ist ein aus Japan stammendes Paniermehl aus Brotkrumen“, erklärt der Spitzenkoch. Da es ohne Kruste hergestellt werde, ist es heller als die meisten Panierungen der westlichen Küche. „Panko hat den Vorteil, dass es mehr Flüssigkeit aufnimmt als normale Semmelbrösel“, sagt Bachmeier. Aber es sei nicht zwingend notwendig, nur wegen der Quinoa-Pflanzler Panko zu kaufen. Semmelbrösel gingen zur Not auch. Beim Braten darauf achten, dass man die Pflanzler vorsichtig in die Pfanne setzt, damit sie nicht auseinanderfallen. Und – ganz wichtig – nicht mit zu hoher Temperatur arbeiten: „Die Pflanzler verbrennen sonst sehr schnell.“

Dazu passen Gurken-Spaghetti, die freilich nichts mit den bekannten Hartweizen-Nudeln aus Italien zu tun haben. Der Salat hat seinen Namen nur wegen der Form der Gurken, die an Spaghetti erinnern. Das Gurkengehäuse ausnahmsweise nicht mitverarbeiten. „Sonst verwässert der Salat.“

Fazit: Der Reis der Anden schmeckt nicht nur exotisch zubereitet, sondern auch bayerisch als Pflanzler. „Ein Genuss“, schwärmt der Gastronom zufrieden. Leichte Frühlingsküche eben, die es sich nachzumachen lohnt.



**Quinoa ist diesmal der Star:** Aus dem Reis der Anden, wie Quinoa auch genannt wird, formt Hans Jörg Bachmeier diesmal Pflanzler. Wichtig: Bevor Quinoa weiterverarbeitet wird, muss er gewaschen werden. Gewürzt wird die Pflanzler-Masse mit frischem Frühlingsgemüse. Dazu gibt es Gurken-Spaghetti. FOTOS: BODMER



## Leichte Kost: Quinoa-Pflanzler mit Gurken-Spaghetti

Quinoa zählt nicht zu den Getreiden, obwohl sie in der Küche oft ähnlich verwendet wird. Sie ist ein sogenanntes Pseudogetreide – wie unter anderem Amarant oder Buchweizen. Als glutenfreies Lebensmittel ist Quinoa zugleich für Menschen gut geeignet, die wegen einer Gluten-Unverträglichkeit typische Getreidesorten wie Weizen nicht vertragen. Außergewöhnlich hoch ist der Anteil an Eiweiß. Durch den ebenfalls sehr hohen Eisengehalt ist Quinoa besonders empfehlenswert bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung. Die Aminosäure Lysin sorgt dafür, dass unsere Nerven gestärkt werden. Der Geschmack der Quinoa ist leicht nussig.

### Quinoa-Pflanzler (für 4 Personen)

- 160 g Bunter Quinoa
- 120 g Frischkäse oder Quark
- 25 g Pankobrösel (gibt es im Asiamarkt; alternativ Semmelbrösel)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Kräutersseitling
- 30 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Karotten, in feine Würfel geschnitten

- 30 g Fenchel, in feine Würfel geschnitten
- 30 g gelbe Karotten, in feine Würfel geschnitten
- 2 Eier
- ½ EL Dijon-Senf
- 1 EL Oliventapenade (grün oder schwarz)
- 1 Zweig Petersilie
- 1 TL Currypulver
- Salz
- etwas Öl
- Pfeffer aus der Mühle
- Cayennepfeffer



**Umsichtig** die Pflanzler wenden.

### Zubereitung:

- Für die Pflanzler** Quinoa gründlich waschen, in einem Topf mit doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln, dann mit Deckel ca. 20 Minuten quellen lassen. Mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Quinoa bei mittlerer Hitze anrösten und mit dem Curry würzen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Kräutersseitling und die Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne zum Erhitzen bringen, Gemüse, die Zwie-

- 2 Salatgurken
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL milder Wein- oder Reissessig
- Salz und Pfeffer

### Mal etwas anderes: Gurken-Spaghetti.

seschneider die Gurken bis zum Kernansatz zu Spaghetti-artigen Streifen schneiden. Leicht salzen und für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

- Mit Essig,** Salz und Pfeffer abschmecken. Danach das Olivenöl hinzugeben. Fertig.
- Miso-Senf-Mayonnaise**

- 1 EL Miso Paste, hell
- 1 EL Senf
- 200 ml Pflanzenöl (neutral)
- 2 - 3 EL Wasser

### Zubereitung:

- Für die Mayonnaise** alle Zutaten in ein hohes Behältnis geben. Kurz stehen lassen, damit sich die Temperaturen angleichen können.
- Mit einem Stabmixer** vorsichtig von unten nach oben ziehen, bis die Mayonnaise abgebunden hat.
- Mit dem Wasser** auf die gewünschte Konsistenz bringen.

**Anrichten:** Gurken-Spaghetti auf einem Teller anrichten. Die Pflanzler darauf verteilen und mit der Miso-Senf-Mayonnaise garnieren.

### Tip:

Wichtig ist, die Quinoa-Samen vor dem Verarbeiten in einem Sieb gründlich abzuspülen. Die Schale enthält Bitterstoffe, die die Darmschleimhaut reizen könnten. Zwar gibt es in Deutschland fast ausschließlich Quinoa ohne Schale zu kaufen, auf das Abwaschen sollte man zur Sicherheit trotzdem nicht verzichten.



**Würfeln:** Diesmal schneidet Hans Jörg Bachmeier das Gemüse für die Pflanzler-Masse ganz klein.



**Mit Miso** wird die Mayonnaise gewürzt.

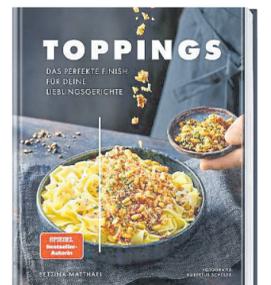


**Anrichten:** Die Pflanzler serviert Bachmeier mit Gurken-Spaghetti und einer Miso-Mayo.

KOCHBUCH

### Toppings für Lieblingsgerichte

Es gibt Menschen, die essen den Blumenkohl wegen seiner buttrig-knusprigen Brösel. Oder denen die Streusel auf dem Kuchen und die goldgelb gebackene Käsekruste beim Auflauf das Wichtigste ist. Im Fokus dieses Buches stehen raffinierte Toppings, die mit Geschmack, Optik und Textur brillieren. So sind die Stars bei „Toppings“ krosse Crumbles, würzige Gremolatas, knusprige Chips und Granolas, Pestos und Chutneys, hinreißende Schäumchen, Krusten und Balsamico-Perlen sowie aromatisierte Gelee-



würfel und effektvolles Glas aus Karamell. All diese i-Tüpfelchen auf dem Essen lassen sich mit unzähligen, oft auch einfachen Alltagsrezepten kombinieren. Die raffinierten Hingucker und erlesenen Texturen sind dabei oft leichter herzustellen, als man vielleicht vermuten würde, und in wenigen Minuten fertig. „Toppings“ ist ein Buch für Geschmacksabenteurer, die Lust auf Abwechslung auf dem Teller haben oder einfach ihre Rezepte und Kochkünste perfektionieren wollen. „Toppings“ liefert lauter Ideen für kulinarische Highlights. se

**Toppings.** Das perfekte Finish für deine Lieblingsgerichte. Bettina Matthaei. Erschienen im Verlag Becker Joist. 126 Seiten. 29,95 Euro.

### Süßes: Das große Backbuch

Das große Backbuch vereint nicht nur bekannte Klassiker und Neuinterpretationen, sondern zeigt auch aktuelle Trends in der Patisserie und Hintergründe zu den wichtigen Zutaten und Teig-Theorien. Nicht zu vergessen: die Praxistipps für den Notfall. Veronique Witzigmann erklärt, was man tun kann, wenn beispielsweise Flüssigkeit in die geschmolzene Kuvertüre kommt und diese verklumpt. Ihr Tipp: In diesem Fall die Kuvertüre aus der Schüssel auf ein Backpapier streichen und zu Schokolade oder Trinkschokolade weiterverarbeiten. Ein Buch, das nicht nur parktisch ist, sondern zuckersüße Ideen enthält. So wird der nächste Geburtstagskuchen für die Oma oder für die Freundin mit Glutenunverträglichkeit – denn auch Alternativrezepte fehlen nicht – garantiert ein gelungenes Schmuckstück. se

**Süßes.** Das große Backbuch von Veronique Witzigmann. Erschienen im Callwey Verlag. 240 Seiten. 45 Euro.

