

KOCHSCHULE

Genussvoller Wonnemonat Mai

Der Mai wird nicht umsonst oft als Wonnemonat betitelt – insbesondere kulinarisch. Denn jetzt kommen unter anderem die zarten Mairübchen auf den Markt. Außerdem beginnt mit dem Maibock die Jagdsaison. Wie man beides zusammen gekonnt in Szene setzt, verrät Hans Jörg Bachmeier diesmal bei der Leserkochschule.

VON STEPHANIE EBNER

Alles neu macht der Mai. Das Sprichwort ist schnell dahingegangen. Doch stimmt es auch? „Beim Essen allemal“, sagt Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier und freut sich, in den vollen Warenkorb greifen zu können: „Mairübchen haben jetzt Saison.“ So mancher hat sie sicher in diesen Tagen schon im Gemüseregal gesehen, ist Bachmeier überzeugt. Der Spitzenkoch erklärt: „Mairübchen erinnern im Geruch und Geschmack an Kohlrabi, schmecken aber milder und sind weicher. Sie sind eine herrlich saftige Beilage.“

Im Mai beginnt die Jagdsaison

Auch beim Thema Wild tut sich in diesen Tagen etwas: Von Mai an dürfen Rehwildböcke gejagt werden. Anlass für Hans Jörg Bachmeier, frisches Rehwild auf die Speisekarte zu setzen. „Kurz angebraten passt es gut zur leichten Frühjahrsküche.“ Das Bock-Fleisch ist besonders zart und aromatisch und gilt als sehr bekömmlich. Da es fettarm und eiweißreich ist, eignet es sich für den gesundheitsbewussten Genießer. Und: „Wild muss nicht immer nur lange geschmort werden.“ Auch auf den Grill sei das Fleisch vom Maibock vorzüglich. Das ist Reh mal ganz anders – und Bachmeier verspricht: „Bei diesem Gericht greifen selbst Menschen zu, die sonst kein Wild mögen.“

Wer keinen Jäger kennt oder wo der Metzger kein Wildfleisch führt, dem empfiehlt der Spitzenkoch den Online-Shop der Bayerischen Staatsforsten. baysf-waldshop.de/wildfleisch.

Aber nicht nur das Wildfleisch wird gegrillt oder kurz gebraten, auch der Salat. Bachmeier greift zum Romanasalat, „der sich dafür hervorragend eignet“. Aber auch Radicchio, Trevisano oder Kopfsalat kann man gut grillen. Ein ganz neues Geschmackserlebnis. Frühjahrsküche ohne Erbsen – für Bachmeier undenkbar. „Allein der tollen Farbe wegen.“ Für das Püree greift der Profi allerdings zur Tiefkühlware. Das gehe erheblich schneller, weil man sich das langwierige Pülen spart. Ob frisch oder tiefgefroren – Erbsen sind die Frühlingsboten. Zusammen mit den Mairübchen und dem Maibock bilden sie eine wunderbare Kombination, die auf dem Teller einfach Spaß macht.

KOCHSCHULE

Endlich Sommer: Wenn Hans Jörg Bachmeier das nächste Mal zur Leserkochschule einlädt, ist Sommer. Dann hat so viel im Garten und auf dem Feld Saison, und der Spitzenkoch kann bei seinem Gericht aus dem Vollen greifen. **Sommerküche Montag, 17. Juni**, auf dem Programm. Wer dabei sein will, bewirbt sich per Mail unter Gastro@merkur.de. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



Alles neu macht der Mai: Denn im Mai beginnt die Jagdsaison. Jetzt gibt es frischen Maibock. Dazu schmecken frischer Salat, Mairübchen und Erbsen. Werden sie frisch und nicht tiefgekühlt verwendet, müssen sie davor gepult werden. Damit sie ihre knallgrüne Farbe behalten, die Erbsen nach dem Blanchieren in Eiswasser geben. FOTOS: JENS HARTMANN

Das schmeckt im Mai: Reh auf Erbsenpüree mit Mairübchen und Radieserl

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Rehfleisch aus der Keule (Oberschale und/oder Frikandeau), pariert
- etwas Butter
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Prise Wildgewürz
- 2 Mairübchen
- 4 Radieserl
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g frische Erbsen in der Schote (alternativ TK-Erbsen)



Knallgrünes Gericht zum Frühling.

- für die Vinaigrette:*
- 2 EL milder Essig (Reisessig oder Condimento Balsamico bianco)
- 2 EL bestes Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- für das Erbsenpüree:*
- 150 g TK Erbsen
- ½ Schalotte oder milde Zwiebel
- 0,2 l Sahne
- 50 g Butter
- Salz
- Muskat

Zubereitung:

- 1. Rehfleisch** mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur auf allen Seiten anbraten. Rosmarin und kalte Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Fleisch immer wieder mit der Butter übergießen und das Fleisch mit Wildgewürz bestreuen. Im Backofen bei ca. 130°C ca. 18 bis 20 Minuten weiter garen. Wichtig: Das Fleisch dazu auf ein Gitter setzen. Danach aus dem Backofen nehmen. Kurz auf einem Brett ruhen lassen. Backofen ausschalten und die Tür öffnen. Reh bis zum Anrichten im Backofen warm stellen.
- 2. Von den Mairübchen** die kleinen Blätter abzupfen und in kaltes Wasser legen. Das restliche Grün abschneiden und die Mairübchen schälen und halbieren und in feine Scheiben hobeln. Radieserl waschen, in ebenfalls in feine Scheiben hobeln. Lauchzwiebeln waschen, das Grüne in feine Röllchen schneiden. Das Weiße der Länge nach halbieren.
- 3. Die Erbsen** pülen. Erbsen in gut gesalzenem kochendem Wasser knackig blanchieren und sofort in Eiswasser

- abschrecken und wieder aus dem Wasser nehmen. Die weißen Lauchzwiebeln ebenfalls in dem Wasser bissfest blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Danach auf einem Küchentuch abtropfen.
- 4. Mairübchen und Radieserl** mischen, salzen und mit dem Essig marinieren. Röllchen vom Frühlinglauch und die blanchierten Erbsen dazugeben und alles gut vermischen. Olivenöl dazugeben und bei Bedarf noch einmal salzen und mit Zucker und gemahlenem Pfeffer würzen.
- 5. Für den gegrillten Salat** eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl erwärmen. Romanasalat vierteln und in dem Öl auf allen Seiten anbraten. Die Lauchzwiebeln dazugeben und ebenfalls anbraten. Beides mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6. Für das Erbsenpüree** die Butter in einem Topf aufschäumen und braun werden lassen. Die Schalotten in

Streifen schneiden und in die Butter geben. Die Erbsen dazugeben, leicht anschwitzen und mit der Sahne ablöschen und weich kochen. Erbsen in einen Blender geben und fein mixen. Erbsenpüree mit Salz und Muskat abschmecken.



Kulinarische Verführung: Maibock mit Gemüse.

dekorativer darauf anrichten und servieren.

Tipp vom Profi: Erbsen im Sieb blanchieren. Dann kann man das Kochwasser für einen weiteren Blanchiervorgang verwenden.



Salat mal ganz anders: der Romanasalat wird kräftig gebraten und kommt lauwarm auf den Teller.



Im Blender werden die Erbsen fein püriert.



So schmeckt der Frühling: Bachmeier richtet die Teller mit Erbsenpüree, Mairübchen und Maibock an.

KOCHBUCH

Gemüse vom Feuer

Wenn man an Kochen mit Feuer denkt, haben die meisten zwangsläufig Fleischstücke vor Augen. Irgendwie ist das noch in uns drin. Doch so langsam wandelt sich der Zeitgeist – Essen zubereiten ohne Fleisch gehört immer mehr zum Alltag und so war es zwangsläufig nur eine Frage der Zeit, bis sich ein Buch dem Thema „Gemüse vom Feuer“ widmete. Wer mit Feuer kocht, braucht Zeit, das ist den beiden Autoren wichtig. Kochen mit Feuer erfordert Konzentration und Geduld. Es steht „im krassen Gegensatz zu den heutigen idiotensicheren 15-Minuten-Gerichten. Ein Vorteil von Kochen mit Feuer – diese Zubereitungsart treibt uns in die Natur hinaus.“ Außerdem gebe es keinen Grund, warum Gemüse nicht die Hauptrolle auf dem Teller spielen sollte. „Denn Feuer ist eine feine Sache für Gemüse“, das die Holzaromen leicht aufnimmt und bei hohen Temperaturen wunderbar karamellisiert. Und so findet man in „Gemüse vom Feuer“ so spannende Gerichte wie Knollensellerie vom Drehspieß, Kartoffelwaffeln mit Tomatenchutney oder Austernpilz-Shawarma. Insgesamt 65 Rezepte, dazu jede Menge Infos über Ausrüstung, Garmethoden und Sicherheitsvorkehrungen – das ist Gemüse vom Feuer. Und so viel sei schon mal versprochen: Fleisch vermisst man da garantiert nicht.

Gemüse vom Feuer. Nicolai und Eva Tram. Erschienen im Gestalten Verlag. 208 Seiten. 39,90 Euro.



Unser Familienkochbuch

Was gib't heute zu essen? Vor dieser Frage stehen Eltern Tag für Tag und geraten oft schon beim Gedanken daran ins Schwitzen. Schnell muss es gehen, für jeden muss etwas dabei sein, gesund soll es sein, aber auch nicht viel kosten. Dr. Oetker hat in seinem neuen Buch „Unser Familienkochbuch“ all diese Themen unter einen Hut gebracht und liefert jede Menge Ideen fürs gemeinsame Kochen mit Kindern, für Kinderfeste oder den entspannten Umgang mit Gemüsemuffeln. So simpel kann Kochen für die Familie sein. Das ist die Lösung für gestresste Eltern.

Unser Familienkochbuch. Erschienen bei Dr. Oetker, Edel Verlagsgruppe. 224 Seiten. 22,99 Euro.

