KOCHSCHULE

Wiesn-Start mit reschem Backhendl

Am Samstag startet das größte Volksfest der Welt. Zwei Wochen dreht sich dann alles um bayerische Gemütlichkeit. Wer bayerische Schmankerl lieber in aller Ruhe zu Hause genießen will, der bereitet ein bayerisches Backhendl zu. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier gibt Tipps, wie der alpine Klassiker gelingt.

VON STEPHANIE EBNER

Wie macht das der Profi? Unsere Leser schauen Hans Jörg Bachmeier kritisch über die Schulter. OLIVER BODMER

„Da habe ich jetzt richtig Hunger drauf." Hans Jörg Bachmeier steht in der Münchner Innenstadt und bereitet einen alpinen Klassiker vor: Backhendl. Dazu nimmt er Keulenfleisch ohne Haut und Knochen. „Ich bin bei diesem Gericht ein ausgesprochener Keulen-Fan", sagt der Spitzenkoch und erklärt auch gleich, warum: „Brust ist beim Backhendl nicht so geeignet, weil das Fleisch schneller trocken wird."

„Backhendl mit Kartoffelsalat ist ein schnelles und unkompliziertes Gericht, das man sogar gut vorbereiten kann." Eine Aussage, die zunächst verwirrt: Wird das Hendl doch frittiert. „Kein Problem", sagt Bachmeier. Da das Hendl anschließend im Ofen fertig gebacken wird, kann man das Backhendl bis zu diesem Schritt ruhig vorbereiten und die frittierten Keulenstücke erst dann in den Ofen schieben, wenn die Gäste da sind. Bachmeiers Tipp: „Nicht zu viele Fleischstücke gleichzeitig im Topf frittieren. Sonst bleibt das Fett nicht gleichmäßig heiß." Wichtig auch: „Das Hendl soll beim Frittieren seine goldgelbe Farbe annehmen. Beim Fertiggaren später im Ofen passiert das nicht mehr."

Auch der Kartoffelsalat lasse sich gut im Voraus zubereiten. Der Trick: „In meinen Kartoffelsalat kommen keine rohen Zwiebeln." Die Zwiebeln werden zunächst angeschwitzt und dann abgeseiht. „Ich gebe den Sud in Schraubverschlussgläser. So kann man die Marinade für den Kartoffelsalat sogar ein paar Tage im Voraus zubereiten. „Das ist eine praktische Arbeitserleichterung. So geht Kartoffelsalat ganz schnell." Wichtig: „Den Sud sehr kräftig abschmecken, fast schon überwürzen." Denn die Kartoffel brauche „ordentlich Power".

Wichtig beim Kartoffelsalat: mit vernünftigen Kartoffeln arbeiten, sonst lohne sich die Arbeit nicht. Und: Kartoffeln für Salat immer in der Schale kochen. Später mit der Marinade zudem nicht geizig sein. „Ein Kartoffelsalat muss zunächst suppig sein. Die Kartoffel nimmt den Sud auf."

Dazu reicht Bachmeier Preiselbeeren. „Diese haben jetzt Saison", sagt der Spitzenkoch. Bachmeiers Art, sie für den Winter haltbar zu machen. Er rührt die Beeren so lange mit Zucker, bis dieser sich aufgelöst hat. Anschließend gibt er sie in Schraubverschlussgläser.

KOCHSCHULE

Herbstlich geht es bei der nächsten Kochschule zu. Diese findet am **Montag, 12. Oktober,** statt. Wer dabei sein will, bewirbt sich unter **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los.

Das Hähnchen-Fleisch in die Marinade einlegen.

Frische Zutaten für die alpine Herbstküche: Hähnchenkeulen, Kartoffeln und Preiselbeeren sowie Kräuter.

Gerührt: die Preiselbeeren mit Zucker konservieren.

Im Herbst mit Preiselbeeren vorsorgen

Preiselbeeren gehören zu den heimischen Superfoods. Sie sind reich an Antioxidantien und Vitaminen. Jetzt haben die roten Früchte Saison. Hans Jörg Bachmeier zeigt, wie man sie für den Winter haltbar machen kann.

Zutaten für 4 Personen

8 Hühnerschenkel ohne Haut und ohne Knochen
1 Becher Schmand (150 g)
1 Bund Petersilie
1 Bund Liebstöckel
Abrieb einer Zitrone
1 Prise Paprikapulver
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Eier
100 g Mehl
100 g Semmelbrösel

für die kalt gerührten Preiselbeeren:
500 g Preiselbeeren
250 g Zucker

für den Kartoffel-Gurkensalat:
600 g fest kochende Kartoffeln
1 Prise Kümmel
Salz
1 Gemüsezwiebel, gewürfelt
40 ml Pflanzenöl
250 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
2 TL Dijon-Senf
2 Scheiben geräucherter Schweinebauch (Wammerl ca. ½ cm dick)
3 EL Weinessig
1 Zweig Liebstöckel
Zucker
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
½ Salatgurke
1 Bund Schnittlauch
2 Radieserl

Zubereitung:

1. Für die Preiselbeeren die Beeren säubern und mit dem Zucker in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Auf niedrigster Stufe rühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Zum Aufbewahren in ein Einmachglas füllen und gut verschließen. Dunkel und kühl gelagert, sind die Preiselbeeren etwa 1 Jahr haltbar.

2. Für das Backhendl die Hühnerschenkel in gleich große Stücke teilen und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Schmand hinzufügen und mit Zitronenabrieb sowie Paprikapulver vermengen. Die Blätter von etwa 3 Stängeln Petersilie und Liebstöckel abzupfen, fein hacken und zu den Hühnerstücken geben. Alles gut mischen und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Zum Panieren die Eier mit etwas Wasser in einem tiefen Teller verrühren. Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen weiteren tiefen Teller geben. Die Hähnchenteile zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln panieren.

4. In einer Pfanne reichlich Öl auf etwa 180 °C erhitzen. Die panierten Hühnerstücke darin schwimmend 5 bis 6 Minuten goldgelb ausbacken, wenden und weitere 5 bis 6 Minuten backen. Dabei die Pfanne regelmäßig schwenken. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C nochmals etwa 10 Minuten nachbacken.

5. Für die Garnitur die Hälfte der restlichen Petersilie abzupfen, trocken schleudern und im Öl frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

6. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen und mit Kümmel, Lorbeer und Meersalz in Wasser garen, anschließend abgießen.

7. Die Zwiebeln im Öl andünsten. Das Wammerl hinzufügen und leicht Farbe nehmen lassen. Mit Zucker karamellisieren, mit der Brühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

8. Die Kartoffeln schälen und noch lauwarm in Scheiben schneiden. Den Zwiebel-Speck-Sud durch ein Sieb streichen, über die Kartoffeln gießen und vorsichtig untermischen. Den Liebstöckel einlegen und ziehen lassen. Bei Bedarf nochmals abschmecken und etwas Öl hinzufügen.

9. Die Gurke schälen, in feine Scheiben hobeln und zum Kartoffelsalat geben.

10. Anrichten: Liebstöckel entfernen. Kartoffelsalat auf gewärmten Tellern anrichten, Backhendl danebenlegen und mit Preiselbeeren garnieren. Frittierte Petersilie dazugeben. Mit Radieserlstiften und Schnittlauchrollen garnieren.

Die Zwiebeln werden mit Wammerl gedünstet.

Der Kartoffelsalat muss schlotzig sein.

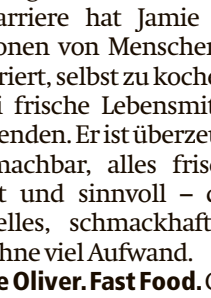
Ein Klassiker: Backhendl mit Kartoffelsalat.

KOCHBUCH

Alpine Vitalküche

Die kulinarische Vielfalt der alpinen Küche begeistert in neuem Licht: Mit beliebten Gerichten und regionalen Zutaten inspiriert die Kräuter-Expertin Karin Hofinger zu einer nachhaltigen Vitalküche in zeitgemäßem Stil: 120 alltagstaugliche Rezepte sowie 50 spannende Lebensmittelporträts und mehr als 200 authentische Naturlicht-Fotos verführen zum Nachkochen und Genießen. Vegetarisches, Veganes, Fleisch und Fisch – der Geschmack der Berge auf dem Teller. Für die einen schmeckt das nach der Lieblings-Oma, für andere wie Urlaub. Ob Gemüsegröstl, Erdäpfelkas, Fischsuppe, Rohnenknödel, Steinpilzgnocchi, Berglinsensalat, Kräuter-Kaiserschmarrn und vieles mehr. Alpenländische Tradition begegnet hier zeitgemäßen Trends – gesund, nachhaltig, regional. Und zum Nachtisch serviert die Autorin Wissenswertes über Berglandwirtschaft, Umweltaspekte, traditionelles Lebensmittelhandwerk, alpine Spezialitäten und wertvolle Inhaltsstoffe altbekannter und fast vergessener Lebensmittel.

Alpine Vitalküche. 120 nachhaltige Genussrezepte. Karin Hofinger. Soeben erschienen im Tyrolia Verlag. 248 Seiten. 35 Euro. se



Jamie Oliver: Fast Food

Jetzt ist das letzte deutsche Bundesland wieder im Alltag angekommen und bei vielen heißt es jetzt wieder: Was koche ich heute? Starkoch Jamie Oliver gibt schnelle Antworten. Jamie Olivers neues Buch heißt „Fast Food" und bringt jeden Abend schnelle, einfache Mahlzeiten auf den Tisch. Denn diese Rezepte sind in nur 20 Minuten oder weniger auf dem Tisch. Wer wenig Zeit hat, findet in „Fast Food" die ideale Lösung für den Alltag. Und muss dabei auf Geschmack nicht verzichten. Jamie Oliver kocht dieses Mal seinen ultimativen Fischauflauf mit Kartoffelpüree, köstliche Gnocchi Peperonta oder einen Lamm-Auberginen-Eintopf. Während seiner 25-jährigen TV- und Autorenkarriere hat Jamie Oliver Millionen von Menschen dazu inspiriert, selbst zu kochen und dabei frische Lebensmittel zu verwenden. Er ist überzeugt: Alles machbar, alles frisch gekocht und sinnvoll – das ist schnelles, schmackhaftes Essen ohne viel Aufwand.

Jamie Oliver. Fast Food. Gut kochen in 20 Minuten. Erschienen im DK Verlag. 320 Seiten. 28 Euro. se