

Gib mir Fünf!

Kaum ein Monat hat so viele Spezialitäten zu bieten wie der Wonnemonat Mai. Der Waldmeister ist nur um diese Jahreszeit richtig aromatisch, der Maibock so süffig bzw. zart, und auch die Scholle schmeckt jetzt besonders gut. Wir haben fünf Mai-Tipps für Sie. J. LOIBL

FEINE SCHMANKERL FÜR DEN WONNEMONAT



Von Alexander Ebert

Medaillons vom Maibock mit Kohlrabi

Junge Böcke sind das erste Rehwild, das im Mai nach der Winterschonzeit bejagt werden darf. Ihr Fleisch ist besonders zart und mager. Dieses feine Rezept von Alexander Ebert kommt ohne aufwendige Soße aus.

Alexander Ebert arbeitete unter anderem im Tantris und bei Käfer, bevor er dann am Regerplatz sein eigenes kleines Restaurant Ebert eröffnete.

Ab kommenden Donnerstag gibt es dort kleine Gerichte und Feinkost – zunächst als Take-away.

- Zutaten für zwei Personen:
- * 1 Stück Reh-Nuss aus der Rehkeule (ca. 300 bis 400 g), vom Metzger zugeputzt, d.h. ohne Silberhaut etc.
 - * Pfeffer aus der Mühle, Salz

- Salat:
- * 1 kleiner Kohlrabi
 - * 1 Pfirsich
 - * 1/2 TL Obst- oder Weißweinessig
 - * 1 EL Leinöl oder Olivenöl

- Café-de-Paris-Dip:
- * 1 Schalotte, geschält und fein gewürfelt
 - * 50 g Joghurt

- * 100 g Crème fraîche oder Schmand
- * 1/2 TL Löffel Tomatenmark
- * 1 Schuss Cognac, Weinbrand oder Whisky
- * 1 Messerspitze gemahlener bzw. sehr fein zerstoßener Wachholder
- * 1 TL Honig oder brauner Zucker
- * 1 Spritzer Worcestersoße (ersatzweise Sojasoße)
- * 1 Spritzer Zitronensaft
- * 1 Messerspitze geriebene Schale von der Bio-Orange
- * 1 Msp. Thymian

Zubereitung

Kohlrabi und Pfirsich schälen, dann den Kohlrabi erst in dünne Scheiben und anschließend in feine Streifen schneiden. Etwas Salz und eine kleine Prise Zucker dazugeben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Den Pfirsich in kleinste Würfel schneiden und vorsichtig unter die Kohlrabistreifen heben. Mit Obstessig und Öl marinieren und mit Pfeffer abschmecken

Für den Café-de-Paris-Dip die Zutaten gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in gleich große Medaillons schneiden, salzen und auf dem vorgeheizten Grill bzw. in der Pfanne mit einem Esslöffel Öl knapp drei Minuten von jeder Seite braten. Das Fleisch anschließend mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dip und Salat extra reichen.

Tipps zum Dip:

Die fein geschnittenen Schalottenwürfelchen kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abspülen. Das nimmt die Schärfe und der Dip ist dadurch auch etwas länger haltbar, da die blanchierten Zwiebeln nicht mehr gären können.

MAI, ist das LECKER

Traditionelles Starkbier Bock-Genuss seit 1614

Der Maibock ist ein traditionelles Starkbier, das etwas im Schatten der dunklen Fasten-Bockbiere steht. Der Maibock ist meist etwas heller in der Farbe, hopfiger im Geschmack und mitunter nicht ganz so stark.



Von den Münchner Brauereien produziert derzeit nur Hofbräu einen Maibock – aber den schon seit dem Jahr 1614 und damit als erstes Münchner Bockbier überhaupt.

Frühlingsklassiker

Maibowle mit Waldmeister

Die Maibowle, manchmal auch Maiwein genannt, hat ihr intensives Aroma vom Waldmeister, einem Kraut, das im Mai in lichten Wäldern zu finden ist. Es wurde wegen seines Geschmacks und seiner anregenden Wirkung bereits von den Wikingern geschätzt, die Bier damit aromatisierten. Erstmals erwähnt wurde der „Maiwein“ im Jahr 854 vom Benediktinermönch Wandalbertus aus dem Kloster Prüm (Eifel), wo er als medizinisches Getränk zur Stärkung von Herz und Leber ausgeschenkt wurde. Das Waldmeister-Aroma stammt vom Cumarin, das entsteht, wenn das Kraut trocknet.



Zubereitung

In 0,75 l trockenen oder halbtrockenen Weißwein wird an einem Faden ein halbes Bund Waldmeister gehängt, das über Nacht angetrocknet wurde, und kalt gestellt. Die Stängel sollten nicht im Wein hängen, sonst wird es zu bitter. Nach 30 Minuten wird das Kraut entfernt und der Wein nachgesüßt und im Verhältnis zwei zu eins mit kaltem Sprudelwasser (nach Belieben auch Sekt) aufgeossen. Wer es etwas frischer mag, gibt Zitronenscheiben dazu.

- Zutaten für zwei bis vier Personen:
- * eine Flasche trockener oder halbtrockener Weißwein
 - * Waldmeister
 - * Sprudelwasser
 - * Zucker, Zitrone

Von Shane McMahon



Mai-Scholle „Finkenwerder Art“



Früher fuhren die Fischer oft erst ab Ende April wieder zu ihren Fanggründen in der Nord- und Ostsee und brachten als erste Fänge Schollen mit.

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 20 Minuten garen. Schalotten schälen. Diese und den Tiroler Speck fein würfeln. Den Speck in einer großen Pfanne leicht anschwitzen. Schalottenwürfel zugeben und braun braten, dann die Mischung herausnehmen.

Die Schollen gut waschen und trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schollen im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

In zwei Pfannen je einen Esslöffel Butter geben und erhitzen. Je eine Scholle darin erst auf der weißen Seite etwa vier Minuten goldbraun braten. Dann vorsichtig wenden und auf der anderen Seite vier Minuten braten. Jeweils die Hälfte der Speckmischung zu jeder Scholle geben und kurz erhitzen. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und hacken. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Den Speck in einer großen Pfanne leicht anschwitzen. Schalottenwürfel zugeben und braun braten, dann die Mischung herausnehmen. Die Schollen gut waschen und trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schollen im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. In zwei Pfannen je einen Esslöffel Butter geben und erhitzen. Je eine Scholle darin erst auf der weißen Seite etwa vier Minuten goldbraun braten. Dann vorsichtig wenden und auf der anderen Seite vier Minuten braten. Jeweils die Hälfte der Speckmischung zu jeder Scholle geben und kurz erhitzen. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und hacken. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

- Zutaten für zwei Personen:
- * 1/2 kg Kartoffeln
 - * Salz
 - * 2 Schalotten
 - * 80 g Tiroler Speck
 - * 2 küchenfertige Schollen (à 300 g)
 - * 1/2 Zitrone
 - * Pfeffer
 - * Mehl
 - * 2 EL Butter
 - * 2 EL Sauerrahm
 - * 5 Blätter Bärlauch, gehackt oder nach Geschmack 1/2 Bund Petersilie, gehackt

Den Speck in einer großen Pfanne leicht anschwitzen. Schalottenwürfel zugeben und braun braten, dann die Mischung herausnehmen. Die Schollen gut waschen und trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schollen im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. In zwei Pfannen je einen Esslöffel Butter geben und erhitzen. Je eine Scholle darin erst auf der weißen Seite etwa vier Minuten goldbraun braten. Dann vorsichtig wenden und auf der anderen Seite vier Minuten braten. Jeweils die Hälfte der Speckmischung zu jeder Scholle geben und kurz erhitzen. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und hacken. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Der Ire betreibt derzeit noch sein Restaurant in der Geyerstraße mit Take-Away-Grill-Spezialitäten. Im September eröffnen er und seine Frau Barbara das Asam Schüssli. Sie freuen sich schon darauf, Ihre Gäste wieder bewirten zu können.

Von Hans Jörg Bachmeier

Tatar von der Lachsforelle mit lauwarmen Mairübchen



Mairübchen sind die frühen (und feineren) Verwandten der Teltower Rübchen. Sie schmecken am besten roh oder gedünstet.

Zubereitung

Mairübchen schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Rübchen in sprudelndem Salzwasser kurz blanchieren und dann in lauwarmes Wasser legen. Rübchen aus dem Wasser nehmen, mit Salz, Essig, Zucker und Pfeffer würzen. Zum Schluss das Olivenöl und Piment d'Espelette dazugeben und die Rübchen marinieren.

Die Lachsforelle filetieren (oder vom Fischhändler filetieren lassen). Die Fischfilets

von allen Gräten befreien und von der Haut ziehen. Die Filets erst in Streifen, dann in feine Würfel schneiden, salzen. Die Limette lauwarm waschen und die Hälfte der Schale mithilfe einer Reibe zum Fischfilet geben. Schnittlauch und Olivenöl dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Limettensaft abschmecken.

Mairübchen in einem tiefen Teller abwechselnd mit dem Forellentatar anrichten. Die Brunnenkresse waschen und trocken schleudern. Auf dem Tatar anrichten und mit der restlichen Marinade beträufeln.

- Zutaten für zwei Personen:
- * 1 Lachsforelle (ca. 400 bis 500 g)
 - * 1 Limette
 - * 1 EL Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten
 - * 1 EL Olivenöl
 - * Salz, Pfeffer aus der Mühle
 - * 1 Mairübchen
 - * 1 EL sehr milder Weißweinessig oder Reisessig
 - * 3 EL Olivenöl
 - * Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle
 - * Piment d'Espelette oder Cayennepfeffer
 - * 1 Bund Brunnenkresse



Hans Jörg Bachmeier ist Küchenchef im Blauen Bock am Viktualienmarkt, wo es seine Spezialitäten zum Abholen gibt. Im BR ist er mit „Einfach. Gut. Bachmeier“ zu sehen.