

Gib mir Fünf!

Trotz des sonnigen Herbstwetters läuft vielen Münchnern momentan die Nase. Was hilft da? Vitamine! Die Jahreszeit bietet da eine bunte Auswahl an Obst und Gemüse. Besonders frisch und lecker gibt es Weintrauben, Kürbisse, Äpfel und Co. am Viktualienmarkt.

LAF

GESUNDE GENÜSSE VOM VIKTUALIENMARKT



Trauben-Traum

Bei Julia gibt's die süßesten Trauben. Das Kilogramm Muscat-Trauben gibt es für 5,90 Euro. Das bunte Sortiment bietet die leckeren Früchte mal mit, mal ohne Kern an – aus Italien und Frankreich. Die kleinen Früchte sind übrigens das Obst der Saison schlechthin: Die Tätigkeit der Weinlese wird auch Herbst genannt. Neben Trauben gibt es am Standl „bei Julia“ – benannt nach der Betreiberin Julia Spahia (46, Foto) – eine große Auswahl an Obst und Gemüse. Sehr zu empfehlen sind etwa die Pflaumen (Kilogramm 7,90 Euro; Stück 87 Cent).

VITAMINE der Saison



Sauer macht gesund

Eine besondere Köstlichkeit auf dem Viktualienmarkt ist das Hagebuttenmark vom Standl Fruitique. 100 Gramm kosten 89 Cent. Das naturbelassene, säuerliche Mark lässt sich wunderbar mit Honig für einen leckeren Brotaufstrich vermischen. „Es eignet sich aber auch als Grundlage für Marmeladen oder zum binden der Soße“, sagt Standl-Verkäufer Antonin Sedlacek (67). Das Hagebuttenmark kommt aus einer schwäbischen Manufaktur und ist gekühlt bis zu vier Wochen haltbar. Neben der Spezialität gibt es bei dem Standl allerlei saisonales Herbstgemüse – wie zum Beispiel Steckrüben (pro Stück 2,90), Kürbisse (1 Kilo Hokkaido/4,90 Euro) oder – ebenfalls typisch für den Herbst – Pastinaken (100 Gramm für 59 Cent).

Nimm einen herzhaften (Kür-)Biss

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Eine große Auswahl gibt es zum Beispiel am Stand Trübenecker: Hokkaido (2,90 Euro/Kilo), Butternur (3,90 Euro/Kilo), Spaghettikürbis (2,90 Euro/Kilo). „Alle Saison-Gemüsesorten sind aus Deutschland. Unser ganzes Sortiment ist aus kontrolliert biologischem Anbau“, sagt Junior-Chef Manuel Trübenecker (27, Foto). Neben allerlei saisonalem Gemüse gibt es an dem Standl auch exotische Früchte. Besonders zu empfehlen sind die Bio-Shakes – etwa Banana/Kiwi/Orange (0,3 1/4, 50 Cent) oder Mango/Banane/Orange (0,3 1/6 Euro).



Fühl dich wohl mit Blumenkohl

Leo's Obststandl besticht vor allem mit in Deutschland selten gesehenen Früchten – wie der brasilianischen Chirimoya (1 Stück/4,95 Euro) oder der thailändischen Drachenfrucht (100 g/2,80 Euro). Abgesehen von diesen Exoten gibt es dort aber auch saisonales Herbst-Gemüse wie etwa Blumenkohl (1 Stück/4,95) oder die Vitamin-C-Bombe Wirsing (1 Stück/3,90 Euro). „Das Gemüse kommt von unseren Münchner Gärtnern“ sagt Christian Maier (46, Foto), der sich bereits in der vierten Generation um das Standl kümmert.

Kaum eine Versuchung ist so gesund

Ein Apfel am Tag soll ja bekanntlich den Arzt fernhalten. Und wenn man nicht gerade Gefahr läuft, aus dem Paradies geworfen zu werden, sind Äpfel sehr zu empfehlen: Sie enthalten nicht nur jede Menge Vitamin C, sondern beugen auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Die rotbackigen und grünen Früchte aus der Region Bodensee gibt es etwa am Standl Kula Bibinger Gbr. Das Kilo Bio-Topaz kostet 4,90 Euro. Renate Bibinger (59, Foto): „Das meiste Obst und Gemüse ist regional beziehungsweise aus Deutschland.“



Fotos: Oliver Bodmer



Hier gibt's jede Woche Rezepte oder Küchentipps



Rote-Rüben-Knödel

Ein wunderbares Herbstgericht

Ein wunderbar herbstliches Gericht sind meine Knödel aus Roten Rüben oder Ronen, wie sie in meiner Kindheit noch genannt wurden. Der Clou ist die würzige Käsesauce, die ganz leicht zu machen ist.

- | | |
|--------------------------------|--|
| Zutaten für vier Personen | * 1/2 TL gemahlener Kümmel |
| Für die Knödel: | * Salz, Pfeffer |
| * 1 Schalotte | Für die Käsesauce: |
| * 1 EL Butter | * 200 g Sahne |
| * 1 Knoblauchzehe (angedrückt) | * 200 g milder Gorgonzola |
| * 200 g gekochte Rote Rüben | * Pfeffer aus der Mühle |
| * 250 g Knödelbrot | * Parmesanspäne und Schnittlauch zum Garnieren |
| * etwas Milch, etwas Mehl | |
| * 3 Eier | |
| * 50 g Allgäuer Bergkäse | |

Für die Knödel schäle ich die Schalotte und schneide sie in feine Würfel, während ich die Butter in einer Pfanne erhitze. In dieser dünste ich die Schalotte sowie den Knoblauch an und nehme sie vom Herd. Die Rüben hacke ich grob, wobei ich empfehle, Einweghandschuhe zu tragen, da die Knollen ganz schön abfärben. Das Knödelbrot gebe ich in eine Schüssel und übergieße es mit wenig Milch, bevor ich die Schalotte, Knoblauch, Rote Bete, etwas Mehl und die Eier zum Knödelbrot gebe und die Masse gut durchmische. Die Masse drehe ich durch die feine Scheibe des Fleischwolfs oder püriere sie. Ist die Knödelmasse zu trocken, gebe ich noch etwas Milch dazu, ist sie zu feucht, etwas Mehl. Nun lasse ich sie mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen. Wenn es so weit ist, knete ich den grob geriebenen Käse unter den Teig und erhitze reichlich Salzwasser in einem großen Topf. Mit angefeuchteten Händen forme ich acht Knödel und lasse diese 15 Minuten leicht köcheln, bevor ich sie mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehme, abtropfen lasse, die Butter in einer Pfanne erhitze und die Knödel darin durchschwenke. Während die Knödel garen, erwärme ich die Sachen für die Käsesauce, rühre den Gorgonzola ein und schmecke mit Pfeffer ab. Den Schnittlauch wasche ich, schüttele ihn trocken und schneide ihn in feine Röllchen. Und schon geht's ans Anrichten: Ich setze je zwei Knödel auf angewärmte tiefe Teller, gebe die Käsesauce darüber und garniere mit Schnittlauch und Parmesanspänen.



Hans Jörg Bachmeier (53) ist seit 2004 Chefkoch im Restaurant Blauer Bock und hat seit 2012 eine Kochsendung im BR

ZU TISCH, SCHÄTZCHEN...

Die Lieblings-Lokale der tz-Redaktion

► **Mezzodi**
Sie sehen drei sehr zufriedene Gesichter (das vierte macht das Foto) beim ausgiebigen Frühstück in Haidhausen. Das charmante, klitzekleine Mezzodi bietet italienische Feinkost zum feinen Preis. Unser „Buondi“ besteht aus einem Haufen feinsten Salami aus der Toskana (San Gimignano), Parmaschinken und weich-würzigem Käse für appetitliche 9,90 Euro, dazu genehmigen wir uns ein paar fluffige Rührerier (4,40 Euro). Meine Mitstreiterin Bettina (die das Foto macht) genießt Büffelcaprese (8,50 Euro). Ehrensache, dass beim Italiener der Cappuccino (2,80 Euro) und der Kaffee (2,50 Euro) munden. Die Flasche Fiordilino (Wasser, spritzig) ist mit 5,50 Euro für 0,75 Liter – leider – auch im Rahmen. Kleiner Abstrich: Wir sind auch bei der Brotauswahl molto italiano – eine Sorte Weißbrot.



tz-Reporter Bieber (l.) mit Martina & Klaus

Schicken Sie uns Fotos Schreiben Sie uns einige Zeilen über Ihr Lieblingslokal an essenund-trinken@tz.de

Wenn Sie die Vinothek besuchen wollen: Bestellen Sie am besten vor. Abends wird es so richtig voll. Auch die Stehplätze. MATTHIAS BIBER
► Steinstraße 57, 81667 München, Telefon 089/484950, geöffnet Di–Sa von 10.30 bis 22 Uhr, Mo 16 –22 Uhr, Küche bis 21.30 Uhr.