

Gib mir Fünf!

Aus gegebenem Anlass widmen wir uns ausnahmsweise nicht raffinierten Rezepten oder Neueröffnungen in München, sondern geben Tipps für den Tag danach – nämlich nach Silvester, wo ja mancher ein bisserl zu tief ins Glas geschaut haben dürfte. Hoffentlich hilft's.

KOPFWEH AN NEUJAHR: DAS HILFT WIRKLICH



Die Grundlage

Bevor die Silvester-Gaudi losgeht, sollten Sie ein stabiles Fundament für mögliche Promille-Eskalationen legen. Das heißt: fettreich essen. Zum Beispiel Thunfisch in Öl, Nudelsalat mit Mayonnaise oder ein paar Bratwürste. Pasta, Pizza, Burger, Schweinshaxe – lassen Sie es krachen! Die fetthaltige Nahrung verlangsamt die Aufnahme von Alkohol im Blut. Das heißt: Auf der Party halten Sie länger durch – und wer zwischendrin zu Salzstangen, Chips oder Nüssen greift, versorgt den Körper mit Salzen und Mineralien.

TIPPS gegen den KATER



Wasser marsch!

Der Abessinier-Kater im Bild macht es vor: Trinken Sie auf der Party zu jedem Glas Alkohol ein Glas Wasser – am besten ohne Kohlensäure. Sekt, Wein, Bier, Schnaps & Co. entziehen dem Körper Wasser, sodass die Gefahr einer Dehydrierung droht. Und das letzte Getränk der Nacht sollte ebenfalls Wasser sein, das man kurz vor dem Schlafengehen stürzt. Dafür sollte zwischen Leber und Milz noch Platz sein. Der berühmte Rollmops übrigens mag zwar altbewährt sein, hat allerdings seine Tücken. Denn er liegt wegen seines hohen Fettgehalts extrem im Magen. Eine „Bloody Mary“ ist hingegen sinnvoll. Mit viel Pfeffer und, hoffentlich unnötig zu sagen: ohne Wodka, also eine „Virgin Mary“.

Lieber zu viel Bier als zu viel Likör

Natürlich sollten Sie sowieso Maß halten – aber wenn es mal ein bisserl zünftiger für den Magen zugeht, dann sollten Sie sich besser an nicht zu süße Alkoholgetränke halten. Vermeiden Sie Liköre, Glühwein, Punsch und die süßen Sahnecocktails. Die enthalten nicht nur furchtbar viel Zucker, sondern oft weiß man gar nicht, wie viel man dem Körper schon zugemutet hat – und der „Overkill“ kommt heftig und unerwartet. Tipp: Trinken Sie sich nicht durch alles, was die Bar so hergibt, sondern bleiben Sie bei nur einer Richtung – am besten bei einem Getränk, das wenig Zucker enthält.



Obst gegen das Schädelweh

Der Griff zur berühmten Schmerztablette reizt den ohnehin angeschlagenen Magen. Wenn, dann werfen Sie sich vorbeugend vor dem Schlafengehen eine Tablette ein. Viel besser starten Sie den 1. Januar mit einem Apfel und einer Tasse Espresso. Das Vitamin C und das Kalium des Obstes und das Koffein im Kaffee beschleunigen das Verschwinden des Katers. Wer genug Kraft hat oder eine mitfühlende Seele, der massiert (oder lässt massieren) Pfefferminzöl auf Stirn und Schläfen ein. Ebenfalls top: eine Gemüsebrühe, die enthält Mineralstoffe und Vitamine.

Am Tag danach: Weißwurstfrühstück

Zugegeben: Nicht jeder kann sich vorstellen, nach einer durchzechten Silvesternacht überhaupt etwas zu sich zu nehmen. Tipp: Erst einmal nach dem Aufstehen mindestens einen halben Liter Wasser, Saftschorle oder Tee trinken. Wer es schafft, etwas zu sich zu nehmen, dem sei etwa ein zünftiges Weißwurstfrühstück empfohlen (Kohlenhydrate!). Mit Brezn und süßem Senf – allerdings, klar, ohne Weißbier. Das berühmte „Konterbier“ zum Frühstück ist leider eine Legende – und zögert die Symptome nur hinaus.



Fotos: Shutterstock (3), StockFood

Hier gibt's jede Woche Rezepte oder Küchentipps



Weißbier-Kumquat-Tiramisu

Raffiniert und einfach zugleich

Dieses Dessert ist einfach und raffiniert zugleich, zudem lässt sich das Tiramisu wunderbar vorbereiten.

Zutaten für 4 – 6 Personen

- * 100 g Sahne
- * 1 Blatt Gelatine
- * 2 Eiweiß
- * 60 g Zucker
- * 2 Eigelb
- * 250 g Mascarpone
- * 1/2 TL Zimtpulver
- * gemahlener Piment
- * 300 ml Weißbier
- * 12 Löffelbiskuit
- * 300ml Orangensaft
- * 40 g Honig
- * 60 g Zucker
- * 200 g Kumquats
- * 1/2 TL Speisestärke

► Ich fange mit dem Kumquatkompott an, denn es braucht etwas zum Durchziehen. Ich wasche die Früchte und schneide sie in einen halben Zentimeter dicke Scheiben. Den Orangensaft koche ich mit Honig und Zucker auf und lasse ihn um ein Drittel reduzieren, bevor ich die Kumquats einlege und ein paar Minuten mitkoche. Nun rühre ich die Stärke mit etwas Wasser an, binde den Sud damit ab und lasse ihn ein paar Stunden auskühlen.

► Fürs Tiramisu wird zuerst die Gelatine in kaltem Wasser eingeweicht, anschließend schlage ich die Sahne steif und trenne die Eier.

Die Eiweiße mit dem Handmixer zu steifem Schnee schlagen und dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Eigelb, Mascarpone, Zimt und eine Prise Piment verrühre ich mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse.

► Vom Weißbier messe ich 100 ml ab und erwärme es lauwarm, bevor ich die gründlich ausgedrückte Gelatine darin auflöse und unter die Mascarpone-Masse rühre. Anschließend hebe ich die geschlagene Sahne und den Eischnee unter und gebe die Masse in einen Spritzbeutel.

► Das restliche Weißbier gebe ich in eine tiefen Teller und lasse die Biskuits kurz darin ziehen. Sie sollten leicht knusprig bleiben.

► Nun spritze ich etwas Creme in die Gläser und schichte die Biskuits dazwischen, die oberste Schicht sollte dann Creme sein. Ich bestäube alles mit Zimt und stelle die Tiramisu mindestens eine Stunde kalt. Das Kumquatkompott serviere ich dann separat.

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



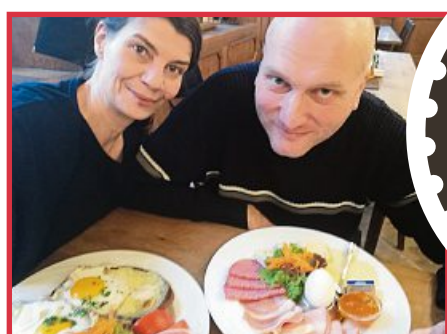
ZU TISCH, SCHÄTZCHEN...

Die Lieblings-Lokale der tz-Redaktion

► Giesinger Garten

Es ist immer wieder erstaunlich und vor allem schön, wie liebevoll Augustiner seine Wirtshäuser restauriert. Im Fall des Giesinger Gartens (ein paar hundert Meter hinter dem Rosengarten, ist einen kleinen Spaziergang an der Isar wert) war früher mal ein Italiener drin, dann stand das Eckhaus jahrelang leer. Seit rund sechs Jahren ist das schicke Gasthaus drinnen. Die Atmosphäre ist entspannt, die Holz-Innen-einrichtung geschmackvoll und nicht tümelnd – und man frühstückt anständig.

Die „Stramme Lotte“ sind zwei Scheiben geröstetes Bauernbrot mit würzigem Käse und Spiegelei nebst einem großen Salat (7,50 Euro). Das „Große Giesing“ bietet eine bunte, große Auswahl und Wurst und Käse, dazu ein gekochtes Ei und ein Glas O-Saft bzw. Prosecco und liegt mit 8,90 Euro voll im Rahmen. Das Töpfchen



Die Testesser Matthias und Bettina

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

hausgemachte Marmelade musste dann allerdings auch noch unbedingt gezwungen sein. M. BIEBER

► Giesinger Garten, Gerhardstraße 4, 81543 München, Tel. 20 18 19 16, geöffnet täglich von 10 bis 1 Uhr, warme Küche von 10 bis 23 Uhr.