

# Weißer Stangen

Spargel ist jetzt im Frühling wieder in aller Munde – in vielen köstlichen Variationen

Wer sich rar macht, ist besonders interessant – ähnlich ist das auch bei Gemüse – denn einige gibt es nur einige Zeit im Frühling und Sommer. Spargel zum Beispiel ist bei den Deutschen beliebt, aber nur wenige Wochen aus heimischem Anbau zu haben. Also kommt der Saisonliebhaber so oft wie möglich auf den Teller, um die kurze Saison des Genusses auszunutzen. Nicht nur mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise schmecken die Stangen.

In diesem Jahr gebe es Spargel früher als im vergangenen Jahr, weil der Winter mild war, sagt Marc Stracke von der Bundesvereinigung der Erzeu-

gerorganisationen Obst und Gemüse. Frischen Spargel erkennen Verbraucher an den Schnittstellen am unteren Ende: Bei erntefrischem Gemüse sind sie saftig, die Stangen glänzen und haben geschlossene Spitzen. Sind diese violett, wuchs die Stange bereits aus der Erde und bekam Licht. Manch einer behauptet, dies verleihe ihr ein kräftigeres Aroma.

Zur Freude bequemer Kunden werden die weißen Stangen mittlerweile auch geschält verkauft – das erspart eine Menge Arbeit. Ist der Spargel knackig statt weich und biegsam, ist das ein Zeichen von Frische. „Der geschälte Spargel kann schneller austrocknen, daher sollte man ihn am besten gleich verarbeiten“, empfiehlt Spargelbauer Stracke. Doch Verbraucher können auch größere Portionen nehmen, wenn sie nicht jeden Tag einkaufen möchten.



Ende Juni endet der Spargelgenuss schon wieder. Und so gilt: Wer sich rarmacht, wird eben umso lustvoller vernascht. Foto: Fotolia

Ob geschält oder ungeschält, Spargel sollte in ein feuchtes, sauberes Geschirrtuch gewickelt und in den Kühlschrank gelegt werden. „So bleibt er

etwa zwei bis drei Tage frisch“, erläutert Stracke.

Beliebt ist Spargel auch, weil er kalorienarm ist und viele Vitamine und Mineral-

stoffe enthält – und weil er so wandelbar ist. Traditionell wird er bissfest gekocht. Es sollte nur so viel Wasser im Topf sein, dass die Stangen gerade bedeckt sind, empfiehlt Harald Seitz vom Verbraucherinformationsdienst AID. „Er sollte nicht im Wasser schwimmen, sonst verliert er mehr Nährstoffe als nötig, und auch der Eigengeschmack leidet“, sagt der Ernährungswissenschaftler. Im Kochwasser sollte immer eine Prise Zucker landen. „Zucker wirkt wie ein Geschmacksverstärker, er hebt das Aroma hervor“, erklärt Marc Stracke. Ist der Spargel geschält, können Hobbyköche im Grunde gleich weiterschälen und die Stangen mit dem Sparschäler in feine, dünne Streifen zerlegen. Das Ergebnis sieht aus wie Tagliatelle. „Dazu passt ein fruchtiges Dressing, für das ich weißen Balsamico, Erdbeeren, Öl, etwas Senf, Salz und Zucker puriere“, empfiehlt Koch Jan Glue. Er ergänzt den Spargelsalat mit feinem Schinken, etwa dem spanischen Pata Negra. „Garniert wird alles mit etwas Melonen und Erdbeeren.“

Die Spargelfäden lassen sich auch noch anders zubereiten: Glue brät sie mit ein paar Orangenfilets in einer Pfanne an.

# Herz und Hirn: Innere Werte

Häufig verschmähte Delikatessen: Innereien sind etwas für Kenner, nicht jeder mag sie

Vielen Menschen sind sie ein Graus. Doch Spitzenköche lieben Innereien. Mit ihrem feinen Geschmack und ihrer zarten Konsistenz können sie ein Gaumenschmaus sein. Trotzdem geraten viele klassische Innereierrezepte mehr und mehr in Vergessenheit. Leber geht ja noch. Wenn aber Hirn, Lunge, Milz oder Herz auf dem Speiseplan stehen, ist die Skepsis häufig groß. Traditionelle Gerichte wie Saure Nierchen oder Kutteln sind für viele Bundesbürger heute höchstens noch eine Kindheitserinnerung. Aus der Küche Frankreichs, Italiens und Spaniens sind Innereien nicht wegzudenken, und auch in der Spitzengastronomie haben sie ih-

ren Platz. Sternekoch Stefan Hartmann serviert in seinem Restaurant täglich Innereien. Besonders schätzt er Kalbsbries. Die in der Brust sitzende Thymusdrüse des Kalbs kombiniert er gern mit anderen Innereien – etwa zu einem

## Absolute Frische zählt!

Innereien sind leicht verderblich. Sie sollten möglichst am selben Tag gekauft und gegessen werden. Ihre Frische ist an einer glänzenden Oberfläche zu erkennen. Sind sie nicht mehr frisch, wirken sie stumpf und riechen unangenehm. Für Anfänger empfiehlt sich der Einstieg mit Leber. Es genügt, sie kurz von beiden Seiten anzubraten.

Zwischengang wie Bries und Kutteln vom Kalb mit Kräutersaitlingen und Schluppen.

Auch Susanne Rick bestätigt, dass Innereien in der gehobenen Gastronomie geschätzt werden. Sie ist Herausgeberin eines Innereien-Kochbuches mit Rezepten von 20 Spitzenköchen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Köche hätten sie mit Rezepten überschüttet, erzählt sie. Harald Wohlfahrt aus Baiersbrunn etwa oder Otto Koch aus München verrieten ihr raffinierte Rezepte wie Leber, Niere, Bries und Zunge vom Milchlamm auf Kartoffel-Bärlauchstampf oder Kalbskutteln in Weißwein-Kümmel-Sauce. Nach Ansicht von Rick sind Innereien wieder angesagt, „seit es gute Möglichkeiten gibt, Fleisch von bester Qualität von einem Lieferanten um die Ecke zu bekommen“. Wenn die Tiere artgerecht gehalten würden, könne



Auch gebraten eine Köstlichkeit: Bries ist die in der Brust des Kalbs sitzende Thymusdrüse, die Feinschmecker schätzen. Foto: dpa

man auch „das ganze Tier verspeisen“. Unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit befürwortet auch Brigitta Poppe von der Ernährungsberatung den Genuss von Innereien. Wer diese esse, trete der Lebensmittelverschwendung entgegen und versorge seinen Kör-

per außerdem mit wichtigen Nährstoffen wie Eisen, Folsäure und Vitamin A. Trotzdem empfiehlt die Expertin, Innereien nicht mehr als ein- bis zweimal im Monat zu essen. Die Organe könnten mit Schadstoffen wie Kadmium und Quecksilber belastet sein.



Das Eibsee-Hotel liegt auf einer Höhe von 1000 m über dem Meeresspiegel am Fuße der Zugspitze.

# Voller Genuss am Eibsee

„Das Restaurant“ und die „Taverne“ im Eibsee-Hotel verwöhnen ihre Gäste in besonderer Weise

Eine Reise zum Eibsee-Hotel in Grainau/Garmisch-Partenkirchen ist auch eine Reise für die Sinne. Kuli-

narisch werden die Gäste in zwei Restaurants verwöhnt. Im Hauptrestaurant, genannt „Das Restaurant“ stehen traditionell bayerische Spezialitäten auf der Karte – von der offenen Spargel Lasagne über confierte Kalbslende bis hin zu vielen Fischspezialitäten – denn Fischer Max Geigl ver-

sorgt das Hotel mit frischen Fischen aus dem Eibsee. Für Hotelgäste mit einem gültigen Fischereiausweis lockt ein besonderes Erlebnis: Sie können im Eibsee selbst exklusiv fischen und sich ihren Fang dann im Restaurant zubereiten lassen. Hauptsächlich werden dort Seeforellen, Regenbogenforellen, Renken, Schleien und verschiedene Weißfischarten gefischt. Der Küchenchef bezieht auch die anderen Zutaten für alle Speisen frisch aus der Region und sorgt so für besondere, heimatverbundene Gaumenfreuden. Aufregend jung und dynamisch: So präsentiert sich das euro-asiatische Restaurant „Taverne“, das ebenfalls zum Eibsee-Hotel gehört. Köstliches aus dem



Da der Eibsee der Hoteliers-Familie gehört, können die Hotelgäste hier vom 1. Mai bis zum 1. Oktober exklusiv angeln.

Wok, direkt vor den Augen der Gäste zubereitet, und Fondue Spezialitäten stehen hier auf dem Programm – eine gelungene Melange aus Tradition und Moderne, West und Fernost. Dieses ist nur abends geöffnet und hat Sonntag und Montag Ruhetag sowie Betriebsruhe in den Monaten April und November. „Das Res-

taurant“ dagegen freut sich ganzjährige auf seine Gäste. In beiden Restaurants serviert das freundliche und zukunftsorientierte Service-Team das Essen auch auf der großen Seeterrasse bzw. im Seegarten „Birnenhof“, von wo die Gäste einen tollen Blick auf den Eibsee und die Zugspitze haben. Ein Erlebnis für alle Sinne!

# In der Kürze liegt die Würze

Frühlingszeit ist Genusszeit mit Grillvergnügen und Lust auf was Neues vom Bauch

Der Traditionsmetzger Magnus Bauch hat etwas Neues geschaffen: Die Stump'n für Ihren Grill sind der absolute Geheimtipp in München. Elf Varianten bieten die perfekte Auswahl und die Qual der Wahl. Mit den neuen Bratwurstspezialitäten kommt die Welt in vielen schmackhaften Varianten, aber eben in kleinen Portionen auf den Grill. Denn in der

Kürze liegt die Würze! Die neuen Stump'n heißen Käsekrainer mit feinstem Emmentaler Käse, Bärlauchbratwurst, Brühpolnische, Brühpolnische mit Käse, Rostbratwurst, Chilikrainer, scharfe Krainer, Rauchzipfel, Rohpolnische, Geflügelbratwurst und Putenkäsekrainer. Für Ihren Grill sind die Stump'n das neueste Vergnügen. Und für Fleischliebhaber gibt es bei Magnus Bauch Grillfleisch für jeden Geschmack. Zarte Spareribs, klassische Schweinehalssteaks, US BEEF und noch viel mehr. Schon fertig mariniert oder Natur zum Selbstwürzen. Die Grillspezialitäten sind das Feinste für die Eröffnung der Grillsaison. „Weil es nicht Wurst ist, was auf den Grill kommt“. Wer dazu Senf mag, wählt die Magnus Bauch Senfkreationen. Das macht Ihr Grillfest zu einem tol-



Magnus und Parwathi Bauch, die Besitzer der Münchner Traditionsmetzgerei, sind immer für eine Überraschung gut!

len Erlebnis – garantierte Qualität und Frische.



## Metzgerei Magnus Bauch – was sonst?

■ **ADRESSE:** Thalkirchner Straße 61-65 80337 München ☎ 0 89/4 14 24 38 60  
 ■ **E-MAIL UND INTERNET:** wurst@mbwassonst.de www.mbwassonst.de  
 ■ **ÖFFNUNGSZEITEN EINZELHANDEL:** Mo. 7 bis 13 Uhr, Di. bis Fr. 7 bis 13

Uhr und 15 bis 18 Uhr. Am Samstag dürfen Privatkunden auch kleine Mengen im Großhandel kaufen.  
 ■ **GROSSHANDEL:** Mo. bis Fr. von 5.15 bis 13 Uhr, Sa. von 5.15 bis 9.30 Uhr  
 ■ **ANFAHRT:** Metrobus 62, Haltestelle „Zenetiststraße“ oder „Ehrentgutstraße“

## „Das Restaurant“ und die „Taverne“

■ **ADRESSE:** EIBSEE-HOTEL Am Eibsee 1-3 82491 Grainau / Garmisch-Partenkirchen ☎ 0 88 21/98 81 - 0 info@eibsee-hotel.de www.eibsee-hotel.de

■ **ÖFFNUNGSZEITEN RESTAURANT:** Täglich 7 - 10.30 Uhr, 12 - 14 Uhr, 18 - 21.30 Uhr  
 ■ **ANFAHRT:** Von München aus über die A95 in ca. 60 Min., von Garmisch-Partenkirchen in ca. 10 Min.



Die neuen Stump'n - z. B. scharfe Krainer.