

Die *Hallo Schmankerl*-Seite: Heute kocht Magnus Bauch

Der Braten-Profi

Bayerische Fleisch- und Wurstspezialitäten gibt's beim Kultmetzger in der Isarvorstadt – Hallo verlost Grillpakete

Magnus Bauch (Foto) kann sich keinen schöneren Beruf vorstellen: „Als ich vier Jahre alt war, wollte ich schon Metzger werden“, sagt Bauch, der seinen Laden an der Thalkirchner Straße 61- 65 hat. Dort verkauft er alles, was sich der Fleischliebhaber nur wünschen kann.

Ganz neu sind die kleinen Grillwürstchen in fünf verschiedenen Sorten – so kann man unterschiedliche probieren und begibt sich auf eine „kulinarische Reise“. Heute verrät er das Familienrezept – „Schneller Rostbraten“. Infos: www.mbwassonst.de

SCHNELLER ROSTBRATEN

ZUTATEN für 4 Personen

Rostbraten

4 Lendensteaks (Bayerische)
4 TL scharfer Senf (Löwensenf)
Salz, Pfeffer, Pflanzenöl

Soße

100 g Schalotten
2 TL grüne Pfefferkörner (in Lake)
2 El Balsamicoessig
200 ml Portwein (guter Rotwein geht auch)
200 ml Weißbier
200 ml Bratensoße vom Rind oder Kalb

Zum Binden

2 Msp. Speisestärke
100 g kalte Butterwürfel

Rucola-Bratkartoffeln

800 g Pellkartoffeln, zwei Tage alt
1 kleine Zwiebel
100 g geräucherter Bauchspeck
2 Bd. Rucola

ZUBEREITUNG

Rostbraten: Fleisch auf etwa einen Zentimeter Stärke klopfen, salzen und pfeffern. In heißem Öl etwa eine Minute auf jeder Seite braten. Fleisch herausnehmen, eine Seite mit Senf bestreuen und warm stellen. **Soße:** Schalotten und Pfefferkörner anbraten, mit Balsamico ablöschen und Portwein, Weißbier und Bratensoße auffüllen – auf die Hälfte reduzieren. Mit einer Messerspitze in Wasser angerührter Speisestärke leicht binden und zuletzt kalte Butter einschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch kurz vor dem Servieren eine Minute in die Soße legen. **Rucola-Bratkartoffeln:** Pellkartoffeln in Scheiben, Speck und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Alles in einer Pfanne anbraten, salzen und pfeffern – vom Herd nehmen. Den Rucola etwas zerkleinern, salzen und unter die Kartoffeln geben. Der Rucola soll nur ein bisschen warm werden – nicht heiß.

Verlosung

Hallo München verlost Grillpakete für 99 Euro, 66 Euro und 33 Euro. Aber auch die anderen Teilnehmer gehen nicht leer aus: Bis 28. August erhält jeder Gewinnspieler 20 Prozent auf alle Produkte im Einzelhandel: montags von 7 bis 13 Uhr, dienstags und mittwochs von 7 bis 13 und 15 bis 18 Uhr. Einfach mitmachen unter www.hallo-muenchen.de. Teilnahmeschluss: 4. August.



Online
mitmachen
und gewinnen:
www.hallo-muenchen.de

Ernährungs-Tipp

SOMMERLICHER SALAT



Maria Stempfhuber, AOK-Ernährungsexpertin

Woche für Woche geben Ihnen an dieser Stelle die Gesundheits- und Ernährungsexperten der AOK nützliche Tipps.

Couscous stammt ursprünglich aus der nordafrikanischen Küche. In Europa ist er heute ebenfalls weit verbreitet. Mittlerweile findet man Couscous in vielen deutschen Supermärkten. Couscous wird aus befeuchteten und zu Kügelchen zerriebenen Hartweizengrieß, Hirse oder Gerste hergestellt. Er wird als Beilage zu Fisch-, Fleisch- oder Gemüsegereichten gereicht. Die kleinen Getreidekügelchen schmecken aber auch hervorragend als Füllung von Gemüse oder in Salaten. Neben Kohlenhydraten enthält der Couscous Vitamin B und E sowie Kalium und Magnesium. Er eignet sich als Alternative zu Kartoffeln, Reis und Nudeln. Ein sommerlicher Couscous-Salat schmeckt als Mittagssnack fürs Büro oder als leichte Beilage zum Grillen. Für zwei Personen einfach 100 Gramm Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Ausquellen lassen und dann mit einer Gabel auflockern. 150 Gramm Erbsen (TK) in gesalzenem Wasser bissfest garen. Zwei Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, eine Knoblauchzehe fein hacken. Eine Handvoll Rucola waschen und trockenschleudern. Sechs Cocktailtomaten vierteln. Einige Basilikumblätter grob zerteilen. Zwei Esslöffel Zitronensaft, einen Esslöffel Öl, etwas Jodsalz, Pfeffer und den Knoblauch verrühren. Die Soße und das Gemüse unter den abgekühlten Couscous mischen und mit Basilikum garnieren.

Weitere Tipps zum Thema Ernährung unter www.aok.de

