

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Gesund kochen macht einfach Spaß

In unserer Freitags-Serie verraten Leser ihr Küchengeheimnis. Heute kochen Thomas Sadler (39) und Eva Reichert (38) aus Freising ein „bayerisches Risotto“, wie sie es nennen. Ihr Credo: „Essen mit einem guten Gewissen. Wir wollen wissen, woher die Zutaten kommen. Möglichst aus der Region.“

VON STEPHANIE EBNER

Essen hat bei Thomas Sadler und seiner Lebensgefährtin Eva Reichert schon immer eine große Rolle gespielt. Eva Reichert erzählt über ihre Kindheit: „Meiner Mutter war es wichtig, dass es mittags ein warmes Essen gab, wenn ich aus der Schule kam.“ Schon vor 30 Jahren wurden die Lebensmittel im Bioladen eingekauft. „Ich war ein richtiges Körnerkind“. Daran hat sich bis heute nicht viel geändert. Eva Reichert ist eine gesunde Ernährung, die auch gut schmeckt, wichtig. Und das nicht erst, seit im Sommer Tochter Stella auf die Welt kam.

Auch in der Familie von Thomas Sadler wurde auf frische Lebensmittel Wert gelegt. Der Großvater gärtnernde mit großer Leidenschaft. Außerdem war Hobby-Imker. Thomas Sadler hat den grünen Daumen geerbt. Allerdings muss er sich mit einem Balkon beschränken. Dort wachsen im Sommer ausschließlich essbare Pflanzen. Besonders der Pflücksalat in den Balkonkästen hat es dem 39-Jährigen angetan: „Der sieht nicht nur gut aus. So hat man auch immer frischen Salat zu Hause.“

Kennengelernt haben sich die beiden beim Gartenbaustudium in Weihenstephan. Mittlerweile nennen sie sich die „Essgefährten“ und befassen sich auch beruflich mit Lebensmitteln. „Essen mit Biografie“ ist ihr Motto. Thomas Sadler: „Wir wollen unsere Lebensmittel wertschätzen. Genussvoll für uns selbst, verantwortungsvoll für die Welt.“ Jeder Schritt zähle.

Seit 18 Jahren schreiben Thomas Sadler und Eva Reichert Kochbücher, beraten Gastronomen, halten Vorträge. Das „feine Bauchgefühl“, wie sie es nennen, ist ihnen auch zuhause wichtig. Das versteht sich von selbst.

Wir stehen in ihrer kleinen Küche in Freising. Die Regale und Schränke sind gefüllt mit Gläsern und Dosen. Die unterschiedlichsten Gewürze und Lebensmittel befinden sich hier. Am besten kommen sie aus der Region. „Nur manchmal lässt es sich eben nicht vermeiden, dass das Obst oder das Gewürz von weiter her stammt“, haben sie die Erfahrung gemacht. So wie beispielsweise beim Ingwer.

Den „bayerischen Reis“ haben sie selbst erst vor kurzem kennen gelernt. Dabei handelt es sich um einen Urgetreide-Mix aus dem Chiemgau, den es im Bio-Laden zu kaufen gibt.

Der Urgetreide-Mix wird wie Risotto-Reis verarbeitet. „Das



Eva Reichert und Thomas Sadler nennen sich die Essgefährten. Das Paar aus Freising will Freude am gesunden Essen vermitteln. Die beiden legen Wert darauf, dass ihre Lebensmittel aus der Region kommen. So wie das Risotto aus Perl-Urgetreide. FOTOS: OLIVER BODMER



ewige im Topf rühren, hat etwas Meditatives, sinnliches“ sagt Thomas Sadler. Diesmal arbeitet er mit frischen Orangen, auch wenn sie nicht aus Bayern stammen. „Wer gänzlich darauf verzichten will, greift alternativ zum Quittensaft“, lautet Sadlers Tipp.

Die Essgefährten wollen Spaß in der Küche haben – eine dogmatische Herangehensweise kommt für sie nicht in Frage. Wie gesagt: Spaß und Genuss sollen im Vordergrund stehen.

Ach ja: Das Urgetreide schmeckt übrigens hervorragend. Keine öde Körnerkost. Dafür sorgt allein schon die tolle Kombination aus Birne, Blauschimmelkäse und kan-

dierten Nüssen. Dazu passt ein frischer Bittersalat wie Chicoree und Radicchio bestens, lautet der Tipp von Thomas Sadler. Und ganz nebenbei bemerkt: Das Essen geht schnell. Nach nur 40 Minuten stehen Risotto und Salat auf dem Tisch. Beinahe könnte man von Fast Food reden. So schnell geht's.

Mein Küchengeheimnis

Haben auch Sie ein Gericht, das Sie uns gerne an dieser Stelle vorstellen wollen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir sind erreichbar unter der Telefonnummer (089) 5306-419. Oder schicken Sie uns eine E-Mail an gastro@merkur-online.de. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.



Es ist angerichtet: Die Essgefährten bitten Redakteurin Stephanie Ebner (Mitte) zu Tisch.

„Bayerischer Reis“ mit Blauschimmelkäse und Walnüssen

Zutaten:

- 1 feinsäuerlich-süße Birne
- 2 Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer, ca. 1 cm
- 2-3 Zweige frischer Zitronenthymian
- 6 EL Olivenöl
- 200 g Perl-Urgetreide-Mix („Bayerischer Reis“; Mix aus poliertem Dinkel, Emmer und Einkorn)
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Saftorange
- ½ EL Butter
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL Zucker
- 60 bis 80 g Blauschimmelkäse
- 2 EL Petersilie
- 2 EL kalte Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und in mittelgroße Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Zitronenthymian waschen und trockenschütteln.
2. Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Urgetreide-Mix, Ingwer und Zitronenthymian-Zweige (zum Ende der Kochzeit Zweige entfernen) zugeben, kurz mitdünsten.
3. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und einköcheln lassen. Saftorange halbieren und Saft durch ein Sieb in das Risotto pressen. Einköcheln lassen. Nach und nach Gemüsebrühe angießen, so dass

das Getreide immer gerade eben bedeckt ist. Flüssigkeit unter ständigem Rühren einkochen lassen. Dann wieder Flüssigkeit zufügen, rühren.

4. Nach ca. 10 Min. Birnen zugeben und vorsichtig untermischen. Solange Brühe angießen, bis der Urgetreide-Mix gar ist, aber noch einen Biss hat. So entsteht ein cremiges Risotto.

5. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Walnüsse grob hacken und zugeben. Zucker drüberstreuen und karamellisieren lassen. Karamellierte Nüsse beiseite stellen.

6. Käse grob würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

7. Risotto mit gewürfeltem Käse bestreuen (erst bei geschlossenem Deckel anschmelzen lassen, dann unterrühren) und kalte Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Das Risotto mit den karamellisierten Walnüssen und der gehackten Petersilie dekorieren.

Tipp: Perl-Urgetreide gibt es im Bio-Laden. Es ist eine regionale Alternative zu Risotto-Reis.



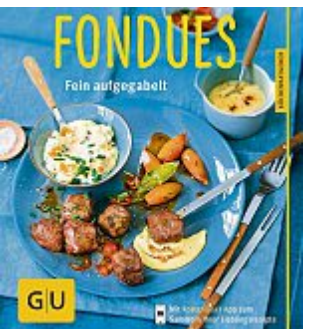
Die Essgefährten verwenden überwiegend regionale Produkte für den „bayerischen Reis“.

NEU AUF DEM BUCHMARKT

Fondues – Fein aufgebald

Nach dem verlängerten Sommer in den vergangenen Tagen, hat in dieser Woche der Winter mit Pauken und Trompeten Einzug gehalten. In den Bergen liegt der erste Schnee. Die Grills werden verräumt und die Fondue-Töpfe hervorgeholt. Dazu passt: „Fondues fein aufgebald“ von Tanja Dusy. Es enthält Spannendes sowohl für Fondue-Einsteiger als auch für versierte Aus-einem-Topf-Esser. Für ein klassisches Käsefondue braucht man eigentlich nur drei Dinge – sehr guten Käse, Weißwein und viel Geduld beim Rühren. Doch die Variationen sind schier unendlich. Gleiches gilt für das Fleisch- oder Fischfondue – sobald die Frage geklärt ist, ob man die Stücke in heißem Fett oder Brühe gart. Ganz wichtig sind beim Fondue natürlich Beilagen und Saucen. Ein Fleischfondue ohne selbst gemachte Saucen – undenkbar. Die Dips schmecken übrigens auch ohne Dip. Gut, dass der Winter mit seinen langen Abend noch vor uns liegt. Fondue schmeckt immer – nicht nur an Silvester.

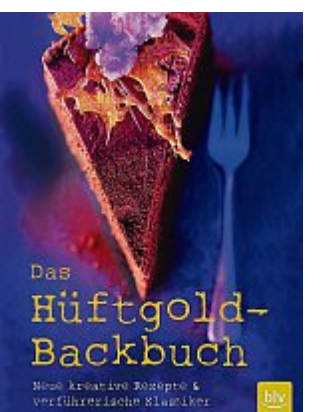
se
Fondues. Fein aufgebald. Tina Dusy. 64 Seiten. Erschienen im GU Verlag. 8,99 Euro.



Das Hüftgold-Backbuch

Endlich. Der Sommer ist vorbei, der Bikini in den Schrank geräumt – die Zeit zum Schlemmen kann beginnen. Mit neuen Kreationen verführt Florian Lechner zum Kuchenessen. Lechner, der einst bei „Käfer“ eine Kochlehre absolvierte, führt seit 2002 den „Moarwirt“ in Dieterszell. Seit 2010 ist er auch Inhaber des „Cafe Nymphenburg Sekt“ auf dem Viktualienmarkt in München. In Hüftgold verrät er Profi-Tricks zum Backen und Grundrezepte der Teigarten. Er macht Lust auf Süßes. Lechner verrät den Schmandkuchen. Auch gut: Jetzt im Herbst zergeht eine Apfel-Haselnuss-Tarte einfach auf der Zunge. Nicht zu vergessen die schokoladigen Verführungen. Einer besser als der andere. Gut, dass es bis zum Sommer noch lange hin ist.

se
Das Hüftgold-Backbuch. Florian Lechner. Erschienen im blv-Verlag. 190 Seiten. 24,99 Euro.



GERD RINDCHENS WEINTIPP ZUM BAYERISCHEN REIS

Fruchtgeschmack zum Käse

Süß-Sauer und Blauschimmelkäse – das heißt: Hände weg von Rotweinen, denn das wird bitter. Allzu spritzige Weiße würden zu dieser Kombination auch nur mehr sauer und metallisch schmecken. Darum empfehlen wir einen halbtrockenen Gelben Muskateller. Der nimmt das Süße-Säure Spiel des Rezeptes auf, kommt mit der Ingwer-



schärfe gut zurecht und setzt mit seiner üppigen Frucht einen Kontrapunkt zum intensiven Blauschimmel. **2013 Gelber Muskateller, Schlossmühlhof weiß, halbtrocken, Rheinhessen, Deutschland:** Ananas, Pfirsich, garniert

mit Holunder- und Lindenblüte. Am Gaumen herrscht große Harmonie. Alles ist im richtigen Maß präsent: Frucht, Geschmeidigkeit und Frische – genau so soll es sein. Die 0,75 Liter-Flasche kostet 8,50 Euro.

Zu beziehen bei: Rindchen's Weinkontor E-Mail: info@rindchen.de. Internet: www.rindchen.de/leserkochen.

WEINKUNDE (16)

Punkte für Weine

Prinzipiell lässt sich die Qualität eines Weins durch zwei einfache Aussagen bewerten: „Der schmeckt mir.“ Oder: „Der schmeckt mir nicht.“ Die Beurteilung basiert auf dem wichtigsten Kriterium, das es dafür gibt – dem eigenen Geschmack. Doch wenn man Ware kaufen möchte, die man nicht probieren darf? Die Weinbeschreibungen

von Winzern und Händlern sind oft wenig hilfreich („vollmundig“, „strukturiert“ etc.). Immer häufiger sollen Punktbewertungen zum Weinkauf animieren, meist als „Parker-Punkte“ gekennzeichnet. Das sind Noten auf einer Hundert-Scala, vergeben vom einflussreichsten Weinkritiker der Welt – ein Amerikaner namens Robert M. Parker jun. Dumm

nur, dass auch Mr. Parker ganz eigene geschmackliche Präferenzen besitzt.

Weil sich seine Empfehlungen aber äußerst verkaufsfördernd auswirken, versuchen viele Erzeuger, die Parker-Vorlieben zu treffen. Was tun? Seriöse Winzer verschicken auch einzelne Probestflaschen. So kann jeder Weinfreund selbst Tester sein. **ULI MARTIN**