

LESERREZEPT-WETTBEWERB

Das schmeckt im Biergarten

Bayern und seine Biergärten – darum beneiden uns viele. Die schönste Biergarten-Tradition aber ist, dass man seine Brotzeit selbst mitbringen kann. Maria Voglrieder (33) aus Bayern hat zum Auftakt unseres Leserrezept-Wettbewerbs schon mal den Korb gepackt.

VON STEPHANIE EBNER

Manchmal, wenn Maria Voglrieder einfach nur ihre Ruhe vom Alltag haben möchte, packt sie ihren Brotzeitkorb, nimmt ihren Mann Josef und die zwei Kinder Dominik (4) und Veronika (2) an der Hand und los geht's. In den Biergarten. „Unter Leute kann ich herrlich abschalten. Es gibt nichts Schöneres.“ Sagt's und blickt gleichzeitig auf wunderschöne lauschige Plätzchen in ihrem Hof. So richtig zur Ruhe findet die junge Bäuerin trotzdem nur woanders, am liebsten unter Leuten. „Kleine Auszeiten vom Alltag“, nennt sie dies.

Maria Voglrieder ist Vollblutbäuerin, betreibt mit ihrem Mann Josef den Summererhof. Ein Bio-Milchviehbetrieb mit 35 Kühen. Die beiden führen zudem einen Hofladen sowie ein Hof-Café und produzieren Käse. Weichkäse, „Camembert dürfen wir ihn ja nicht nennen“, und den „Summerella“, wie die Voglrieder ihren Mozzarella bezeichnen, in Anlehnung an ihren Hofnamen.

Die Hofstube ist übrigens urkundlich das erste Mal bereits im 14. Jahrhundert in Netterndorf erwähnt, einem Dorf im Bairer Winkel, wie die Einheimischen die Gegend nennen, erwähnt.

Maria Voglrieder führt ein Leben, wie sie es sich niemals vorgestellt hat – aber besser nicht sein könnte: „Es macht mir richtig Spaß.“ Nach der Schule erlernt sie zwar zunächst den Beruf der Bankkauffrau. 2004 verliebt sie sich, gerade 21 Jahre, in ihren jetzigen Mann. Die junge Frau sätelt um. Lernt auf dem zweiten Bildungsweg Hauswirtschaft, „das war naheliegend, wenn man vorhat, einen Bauern zu heiraten“.

Draußen ist ein schöner Frühlingstag. Ideal für den ersten Biergartenbesuch. Maria Voglrieder macht sich an die Vorbereitungen: Dreierlei Salate will sie uns zeigen. Klingt unheimlich aufwendig – „geht aber ganz schnell“, versichert sie. Das Beste: Zum Teil sind die Zutaten Reste-Verwertung. Star-Auftritt für übrig gebliebene Braten oder Knödel. Essig-Knödel kennt die junge Bäuerin noch aus ihrer Kindheit. Sie selbst hat das Essen etwas aufgepeppt und schön dekoriert. Ihr Tipp: „Mit ein paar Hornveilchenblüten aus dem Garten (Anmerkung der Redaktion: Die Blüten sind essbar.) sieht das Ganze noch mal schöner aus.“

Apropos Braten und Knödel: Mit dem TV-Koch Nelson Müller hat sie sogar auch schon in ihrer Küche in Netterndorf gekocht. „Dass war ich vielleicht aufgeregt“, sagt sie. Belustigt erzählt die 33-Jährige, dass der TV-Koch ganz erstaunt darüber war, dass es in Bayern sogar extra Knödelbrot zu kaufen gibt.

Zurück zur Biergartenvorbereitung: Den Fleischsalat kann man je nach Jahreszeit variieren. Im Sommer schmecken frische Erbsen hervorragend dazu – und sehen durch ihr knalliges Grün super aus. Das gilt auch für den Antipasti-Salat.

Alles ist wirklich ruckzuck fertig. Wer so gerüstet in den Biergarten zieht, kann sicher sein, dass er neidische Blicke auf sich ziehen wird.



Die ersten Sonnenstrahlen machen verstärkt Lust auf Aktivitäten im Freien: Maria Voglrieder (l.) hat schon mal die Zutaten für dreierlei Biergarten-Salate zusammengesucht und diese zusammen mit ihrer Praktikantin Eva (Foto oben) zubereitet. Der Rindfleischsalat ist eine ideale Resteverwertung. Für das Knödel-Carpaccio (unten) benötigt man viel Dressing. Sollte Pesto (r.) übrig bleiben, kann man dieses auch zu Pasta servieren. FOTOS: OLIVER BODMER



Das macht was her: (Biergarten-)Salate zum Mitnehmen

Antipasti-Salat mit Spinat und Mozzarella

- 1 Paprika
- 2 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 5-6 Champignons
- 1 rote Zwiebel
- gute Handvoll Babyspinat
- Orangenöl (wenn vorhanden; alternativ: Sonnenblumenöl und frisch gepressten Orangensaft verwenden)
- Rapsöl
- weißer Balsamico
- Salz und Pfeffer
- 1 Mozzarella

Zubereitung:

1. Das Gemüse bis auf den Spinat waschen, putzen und in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und etwas Rapsöl marinieren und bei 200 °C Heißluft im vorgeheizten Ofen auf einem Blech garen.

2. Danach wieder in die Schüssel zurück geben und mit einem guten Schuss Orangenöl marinieren und erkalten lassen.

3. Mozzarella in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Babyspinat waschen und zusammen mit den Antipasti und dem Mozzarella in einer schönen Schale anrichten.

Tipp:

Je nach Jahreszeit das Gemüse variieren.



Geht schnell: Antipasti-Salat mit Spinat und Mozzarella.

Knödel-Carpaccio mit Rucolapesto

für die Knödel:

- Knödelbrot von 10 Semmeln
- 3 Eier
- ca. 300-400 l Milch
- 1 TI Salz
- Prise Pfeffer
- etwas Petersilie
- 1 Zwiebel

für das Rucolapesto:

- 50 g Parmesan oder regionaler Hartkäse
- 50 g Cashewkerne
- 50 ml kalt gepresstes Rapsöl
- etwas Salz
- Prise Pfeffer
- 1 Bund Rucola

für das Dressing

- (reicht für mehrere Portionen)
- 75 g weißer Balsamico
- 75 ml Wasser
- 55 g Zucker
- 1 TI Salz
- etwas Brühe
- 75 g Schmand
- 115 g Joghurt
- 20 g mittelscharfen Senf
- 75 ml Rapsöl
- 1/4 TI Pfeffer
- Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

1. Knödelbrot mit warmer Milch übergießen, nicht alles auf einmal, noch etwas Milch zurückhalten. Einweichen lassen. 2. In der Zwischenzeit Zwiebel klein schneiden und andünsten. Petersilie klein schneiden. Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie und Zwiebel zur Knödelmasse geben und alles gut vermengen, wenn der Teig zu fest ist, einfach noch etwas Milch nachgießen. Die Masse zu

einer Wurst formen und mit einem sauberen Geschirrtuch einrollen und die Enden mit einem Bindfaden gut verschließen. Im gesalzenen Wasser ca. 1/2 Std. ziehen lassen.

3. Den Knödel aus dem Wasser bzw. aus dem Dampfgarer nehmen und abkühlen lassen. Mindestens 3 Stunden auskühlen lassen. Sonst zerfällt der Knödel.

4. Knödel in

dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.

5. Für das Rucolapesto alle Zutaten durchmischen. Abschmecken, fertig.

6. Für das Dressing Balsamico, Wasser, Zucker, Salz und Brühe in einen Topf geben. Alles aufkochen und dann erkalten lassen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben.

7. Dressing auf die Knödelscheiben pinseln und Pestotropfen darauf verteilen. Mit Rucola und Cashewkernen anrichten. Fertig.

Tipp:

- Idealerweise kocht man die Knödelwurst am Vortag.
- Wer einen Dampfgarer hat, kann die Knödelmasse auf das nicht gelochte Blech geben. Dieses vorher gut einfetten. Die Knödelwurst 25 bis 30 Minuten im Dampfgarer ziehen lassen.
- Das Dressing hält gut verschlossen



Etwas Besonderes: Knödel-Carpaccio mit Rucolapesto.

drei Wochen im Kühlschrank und eignet sich auch für Blattsalate.

Rindfleischsalat mit Radieserl und Frühlingszwiebeln

für den gekochten Tafelspitz

- Tafelspitz
- Sellerie
- Zwiebel
- Petersilie
- Karotte
- Salz
- Pfefferkörner
- 1 Bund Radieserl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- eine Handvoll gekochte Kidneybohnen
- Salz und Pfeffer

Dressing (siehe Knödel-Carpaccio)

Zubereitung:

1. Alles in einem Topf mit kaltem Wasser ansetzen. Einmal aufkochen lassen. Schaum entfernen und dann mind. 2-3 Stunden leise köcheln lassen.

2. Das erkaltete Fleisch in Würfel schneiden. Radieserl in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Kidneybohnen waschen. Alles in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. 3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken fertig. Auf einer Platte mit frischer Petersilie anrichten.

Tipp:

- Für den Salat wird nur das Fleisch benötigt. Der Sud gibt eine wunderbare Rindfleischsuppe.
- Im Sommer kann man auch alternativ frische Erbsen in den Salat geben (statt der Kidneybohnen).



Beste Reste-Verwertung: Rindfleischsalat mit Radieserl.



Feine Scheiben: Der Knödel wird für das Knödel-Carpaccio mit Rucolapesto vorbereitet.



Durchgemischt und fertig ist der Antipasti-Salat.



Noch ist es zu kalt für den Biergarten: Maria Voglrieder mit Praktikantin Eva und Redakteurin Stephanie Ebner (r.)

WER HAT DAS BESTE REZEPT?

Die besten Salate für den Biergarten

Der Münchner Merkur und seine Heimatzeitungen sowie die tz suchen auch in diesem Jahr zusammen mit dem Bayerischen Bauernverband die besten Rezepte für den Biergarten. Heuer geht der Wettbewerb bereits in die vierte Runde. Diesmal dreht sich alles um das Thema Salate. Unter dem Motto „Die besten Salate für den Biergarten“ können unsere Leser ihre Favoriten einsenden.

Die Verfasser der zehn besten Salate werden zur Endausscheidung am Samstag, 22. April, eingeladen. Diese findet im Biergarten am Chinesischen Turm statt. Der Jury sind dann neben Geschmack auch Originalität, Optik und Präsentation des Salates wichtig!

Mitmachen lohnt sich: Wir haben zahlreiche Preise. Zu gewinnen gibt es drei Biergarten-Pakete mit Bier-, Hendl- und Brezn-Gutscheinen, gestiftet von der Haberl-Gastronomie. Außerdem gibt es zu gewinnen: ein Schmankerlkorb, fünfmal 25-Euro-Gutscheine aus dem Heimatshop (www.heimatshop-bayern.de), Kochbücher von Alfons Schuhbeck sowie weitere Kochbücher.

Einsendeschluss ist Dienstag, 4. April. Rezepte per Mail an gastro@merkur.de. Auf dem Postweg gilt: **Münchner Merkur, Stichwort: Biergartenrezept, Paul-Heysel-Straße 2-4 in 80336 München.**

NEU AUF DEM BUCHMARKT

Johanna Maier – meine gesunde Küche

Hier gibt es keine strengen Ge- oder Verbote. „Was der Psyche guttut, kann dem Körper nicht schaden.“ Das wusste einst schon Sebastian Kneipp. In ihrem neuesten Kochbuch „Meine gesunde Küche“ hält es die österreichische Starköchin Johanna Maier mit dem Kräuterdoktor aus Bad Wörishofen. Mit ihren 86 Rezepten weckt Maier die Neugierde auf gesundes Essen, macht Lust aufs Nachkochen und Genießen: Wildkräutersalat mit gegrillter Wassermelone munden im Sommer, ein Süßkartoffel-Curry mit Kokos-Erdnuss-



Sauce ist ideal für den Herbst. Fischleibchen mit Potato Wedges lieben die Kinder, eine schnelle Frittata mit Spinat und jungen Erbsen gibt's, wenn überraschend Besuch kommt. Und, das versteht sich bei einer Österreicherin bei nahe von selbst, Süßspeisen wie Salzburger Nockerl oder ein Kaiserschmarrn dürfen in einer Rezeptsammlung nicht fehlen. 86 Mal Genuss ohne riesigen Aufwand. „Meine gesunde Küche“ liefert lauter köstliche Anregungen, die man am liebsten gleich in die Tat umsetzen möchte. se Johanna Maier. Meine gesunde Küche. Erschienen im Servus Verlag. 264 Seiten. 30 Euro.