

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

Genuss hat eine Heimat

Peiting ist stolz, ein Genussort zu sein. 100 solcher Orte gibt es in ganz Bayern. Jetzt hat die Marktgemeinde im Pfaffenwinkel die Auszeichnung zum Anlass genommen, mit lauter regionalen Produkten ein Menü zu kreieren. „Hier hat Genuss eine Heimat“, sind die Peitinger überzeugt.

VON STEPHANIE EBNER

In der Mitte der Küche steht ein großer Servierwagen. Beladen mit frischen Lebensmitteln: Karotten, Kartoffeln, frische Kräuter, verschiedene Milchprodukte, Fleisch. „Alles kommt aus der Region“, sagt Josefine Huber, die die Lebensmittel an die Schüler der 10. Klasse verteilt. Peitinger Genuss-Gerichte stehen heute auf dem Stundenplan im Fach Ernährung und Gestaltung an der Mittelschule Peiting.

Generalprobe am Herd für die kommende Woche. Dann hat die Marktgemeinde 50 Ehrengäste geladen, um sich als Genussort mit lokalen Lebensmittel-Produzenten zu präsentieren: Fisch Leinauer machen Peiting ebenso zum Genussort wie die Bäckerei Sesar, der Biolandhof Ressler, die Molkerei Scheitz, Hochland Schongau, die Herzogsägmühle, die Weinland Käseerei sowie der örtliche Bauernmarkt. Die M-Klasse bereitet aus diesem Anlass die Peitinger Genuss-Gerichte zu. Der Rouladenbraten wurde eigens dafür kreiert. Dazu passt übrigens ein Kartoffel-Gratin und Dünstgemüse aus Karotten, sagt die Lehrerin.

„Auf regionale Produkte legen wir hier grundsätzlich Wert“, betont die Fachlehrerin für Ernährung und Gestaltung an der Mittelschule Peiting. Sie vertritt die Auffassung: „Gutes Essen beginnt bereits beim Einkaufen.“ Regionale Produkte seien geschmacklich besser, weil sie kürzere Transportwege hinter sich haben. Gerne arbeitet Josefine Huber mit Wurzelgemüse und Kartoffeln – darin stecken viele Inhaltsstoffe. Weiterer Vorteil: „Das Gemüse ist preiswert.“ Auch ein Punkt, den die Lehrerin ihren Schülern mit auf den (Lebens-)Weg geben will: Gute Ernährung muss nicht zwangsläufig teuer sein. Philipp findet es gut, mit regionalen Produkten zu arbeiten: „So weiß man zu hundert Prozent, woher das Essen kommt.“

Es ist nicht das erste Mal, dass Schüler der Peitinger Mittelschule so eine Aufgabe übernehmen. Regelmäßig machen die Heranwachsenden beispielsweise das Catering bei der Bürgerversammlung. Linda sagt stolz: „Für uns ist das immer etwas Besonderes.“

Schulleiter Jochen Böhm sind solche Aktionen wichtig: Aufgrund der kurzen Wege vor Ort sei so ein Miteinander gut möglich. „Das ist für mich gelebte Wertschätzung.“

Drei Stunden haben die Schüler in der kommenden Woche Zeit, alles vorzubereiten. Bei der Generalprobe arbeiten sie konzentriert an den einzelnen Stationen. Bei Unklarheiten oder wenn es ums Abschmecken geht, sprechen sie sich mit Josefine Huber ab.

Als beim Aufspritzen des Erdäpfelkas die Tülle wegen der Zwiebelwürfel verstopft, sagt Josefine Huber: „Dann müssen wir nächste Woche



So schmeckt Peiting: Die Schüler der M-Klasse an der Mittelschule Peiting kochen aus regionalen Produkten ein Menü – unter Anleitung ihrer Lehrerin Josefine Huber (2.v.l.). Beim Tischdecken hilft Rektor Jochen Böhm mit (unten).
FOTOS: OLIVER BODMER



Peitinger Genuss-Gerichte

Räucherfischträtzerl (4 Personen)
80 g geräucherter Forellenfilets
2 EL Kräuter
1 TL Meerrettich
Salz und Pfeffer
150 g Frischkäse

zum Anrichten: Brotscheiben

Zubereitung:
1. Die Fischfilets grob zerkleinern. Mit Kräutern, Meerrettich und Gewürzen zum Frischkäse geben und pürieren. 1 Stunde kühl stellen.
2. Die Fischcreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und auf die Brotscheiben spritzen.

Erdäpfelkas blau
250 g blauer Schwede oder roter Kardinal
1 rote Zwiebel
80 g weiche Butter
4 EL Schmand
Salz und Pfeffer
etwas Majoran

zum Anrichten: Brotscheiben, Schnittlauch

Zubereitung:
1. Die Kartoffeln in der Schale weich kochen. Schälen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Die Kartoffeln und die Zwiebel mit den restlichen Zutaten verrühren. Pikant wür-



Hingucker: Fischträtzerl und Erdäpfelkas.

zen und 3 Stunden kühl stellen.
4. Zum Servieren in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Brotscheiben spritzen. Mit Schnittlauch garnieren.

Kräutercremesuppe
(4 Personen)

300 g mehliges Kartoffeln
300 g Kohlrabi
1 Stück Butter
1 große Zwiebel
1,2 Liter Gemüsebrühe
4 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Estragon, Kresse, Schnittlauch, Bärlauch)
200 ml Sahne
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Zucker

Zubereitung:
1. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Kartoffeln und Kohlrabi schälen und ebenfalls klein würfeln.
2. 1 Stück Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten – dann die Kartoffel-/Kohlrabiwürfel zugeben und mit 1 EL Zucker bestreuen. Kurz weiterdünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen die Blättchen von den gemischten Kräutern abzupfen und grob hacken. Sahne halbfest schlagen. Kräuter zur Suppe geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.



Energie pur: die Kräutercremesuppe.

4. Mit Salz, Pfeffer und geriebenen Muskatnuss würzen. Schlagsahne unterheben und die Suppe sofort mit einigen Kräutern bestreut servieren.

Peitinger Rouladenbraten
(8 Personen)

8 Rouladen
Salz und Pfeffer
4 EL Kräutersenf
2 Zwiebeln
8 Essiggurken
20 Scheiben roh geräuchertes Wammerl
500 g Leberkäsebrät
1 EL Butter

Zubereitung:
1. Die Rouladen würzen und jeweils auf einer Seite mit Senf bestreichen. Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Essiggurken längs in Scheiben schneiden.
2. Zuerst ein paar Zwiebelscheiben auf die Rouladen geben, dann Gurken-Scheiben, Wammerlscheiben und Brät: Die Rouladen dann nacheinander in eine gefettete Auflaufform schichten. Zum Abschluss Wammerlscheiben auf den Braten legen.
3. Den Braten zuerst abgedeckt im Backofen garen. Garzeit: ca. 50 Minuten bei 190 °C (170 °C Heißluft).
4. 10 Minuten vor Garende Abdeckung entfernen. So wird das Wammerl kross.



Etwas Besonderes: Rouladenbraten.

Peitinger Rahmspeis (für 4 Personen)
6 Blatt Gelatine
400 g Sahne
50 g Puderzucker
Mark 1 Vanilleschote
200 g Quark (20 %)

für die Apfelgrütze:
2 Äpfel
1 EL Butter
2 EL Zucker
100 ml Apfelsaft
1 EL Speisestärke

Zubereitung:
1. Die Gelatine in kaltem Wasser 10 Min. einweichen.
2. Die Sahne erwärmen. Den Puderzucker und das Vanillemark unterrühren. Die ausgepresste Gelatine darin auflösen. Den Quark zufügen und glatt rühren. Die Rahmspeis in Gläser füllen. Mindestens 2 Stunden kühl stellen.
3. Für die Apfelgrütze die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. In kleine Würfel schneiden und in der heißen Butter andünsten. Den Zucker darüber geben und die Äpfel damit karamellisieren. Mit dem Saft ablöschen. Die Speisestärke mit etwas Saft glatt rühren. Zum Kompott geben und einmal aufkochen. Abkühlen lassen. Die Apfelgrütze über die Rahmspeis verteilen.
Tipp: Im Sommer statt der Äpfel frische Erdbeeren verwenden.



Den Abschluss bildet eine Schicht Wammerl. So wird die Oberfläche des Rouladenbratens kross.



Die Rouladen würzen und jeweils auf einer Seite mit dem Senf bestreichen.



Die Essiggurken längs in Scheiben schneiden und nebeneinander auf dem Fleisch verteilen.



Alle Zutaten nacheinander auf die Rouladen geben. Zum Schluss das Brät darüber streichen.



In eine gefettete Auflaufform werden die belegten Rouladen anschließend geschichtet.

die Zwiebeln noch feiner würfeln.“ Sicherheits halber will sie eine größere Tülle einpacken. „Damit garantiert nichts schief läuft.“

Doch das muss sie nicht befürchten – mit diesen Produkten schmeckt Peiting nach Natur und mehr. Nicht umsonst ist die

Marktgemeinde eine der 100 Genussorte, die das Staatsministerium für Ernährung im vergangenen Jahr ausgezeichnet hat.

Mein Küchengeheimnis

Es gibt immer einen Grund, genußvoll zu essen. Wenn auch Sie ein Genießer-Gericht für uns haben, das Sie uns gerne vorstellen

wollen, dann schreiben Sie uns. Sie erreichen uns per Mail unter **Gastro@Merkur.de**.

Wir freuen uns auf eine Küchenplauderei mit Ihnen.

KOCHBUCH

Das einfachste Grillbuch der Welt

Wenn man ambitionierte Hobbyköche nach einem Rezept fragt, ist die Antwort oft: „Das ist ganz simpel.“ Und dann schicken sie doch eine ellenlange Zutatenliste und To-do-Liste hinterher. Wenn der emf-Verlag von einfach spricht, dann ist es schlicht und ergreifend auch so. Eine Dorade mit Chorizo vom Grill sieht nicht nur herrlich aus und duftet verführerisch. Sie ist auch wirklich simpel zuzubereiten: Für das Glück vom Grill braucht man gerade mal vier Zutaten: Dorade, Orange, Olivenöl und Chorizo. Von Salz und Pfeffer mal abgesehen. Hier geht Grillen wirklich simpel. Und trotzdem ist das Ergebnis so, dass die Gäste ziemlich beeindruckt sind. Neben den klassischen Rezepten enthält das Buch neue Grillideen, Beilagen und Dips rund um das Grillvergnügen ab. Das Layout konzentriert sich auf die wichtigen Dinge, ebenso die Beschreibungen. Also schweigen wir bis zum Angrillen in Vorfreude – mit Peking-Wachtel vom Grill oder einem Hähnchenburger mit Basilikum, ein Lammkarree mit Kreuzkümmel oder ein Kaninchenrücken mit Rosmarin-senf dürften es auch sein? Und hinterher gibt's einen Marshmallowspieß mit Ananas und Aprikose. Da schmelzen garantiert nicht nur die Kinder dahin. Versprochen: Das Einzige, was an diesem Buch wirklich schwer ist, ist sein eigenes Gewicht – bei 384 Seiten kein Wunder. ^{se}



Simplissime – Das einfachste Grillbuch der Welt. Richtig gut grillen mit maximal 6 Zutaten. 384 Seiten. Erschienen bei EMF. 25 Euro.

So kocht Deutschland im kühnen Norden

Die deutsche Küche ist so vielfältig wie die Menschen. Während wir Bayern auf Schweinsbraten mit Knödel schwören, lieben die Norddeutschen Krabben, Grünkohl und Matjes. „So kocht Deutschland im kühnen Norden“ zeigt Heimatküche, zum Teil neu interpretiert: Grünkohl mit Pinkel darf hier genauso wenig fehlen wie Rotkohlsalat und Kartoffeleintopf mit Fisch. Und so nebenbei erfährt der Leser so manch Wissenswertes: Beispielsweise, dass Berlin um 1900 der größte Bierproduzent Europas war. Das mag man in Bayern gar nicht glauben. ^{se}

So kocht Deutschland im kühnen Norden. Herausgegeben von „Die Hauswirtschafterei“. Erschienen im DLV-Verlag. 108 Seiten. 11,90 Euro zzgl. Versand. 1 Euro geht an das Landwirtschaftliche Sorgentelefon. E-Mail: bestellung@landecht.de.

