

Die *Hallo Schmankerl*-Seite: Heute kocht Stefan Kappel

Kupferkessel-Köstlichkeiten

Selbstgebrautes Bier und köstliche Schmankerl aus regionalen Zutaten kredenzt das Team vom Hotel Maximilian in Oberammergau.

Wenn Stefan Kappel kocht, dann weiß er, dass er sich richtig entschieden hat. Er hat nämlich als erster in seiner Familie den Schritt in die Gastronomie gewagt – seither kann sich der gebürtige Mittelhesse nichts anderes mehr vorstellen. Heute ist der 26-Jährige im Hotel Maximilian, Ettaler Straße 5, in Oberammergau Herr über Töpfe und Pfannen. Mit seinem achtköpfigen Team zaubert er wahre Gaumenfreuden auf die Teller seiner Gäste. „Frische Produkte und Top-Qualität sind bei uns oberstes Gebot“, erklärt der Hobby-Skifahrer. „Besonders stolz sind wir auf unser selbstgebrautes Bier, das auch in verschiedenen Ge-

richten wie unserem Bier-Tiramisu verarbeitet wird.“

Wer im Ammergauer Maxbräu isst, befindet sich eigentlich auch schon mitten in der hoteleigenen Brauerei. Denn im Gastraum ist der große Kupferkessel fast nicht zu übersehen. Wenn Stefan Kappel nicht in der Küche anzutreffen ist, genießt er die herrliche Natur der Ammergauer Alpen und sammelt Inspiration für neue Ideen. Weitere Infos zum Lokal unter www.maximilian-oberammergau.de und zur Region unter www.ammergauer-alpen.de

BIER-TIRAMISU

ZUTATEN für 6 Personen

Für den Biskuit:		Maxbräu Biersud zum trinken:	
3	Eier	100 g	Zucker
75 g	Zucker	150 ml	Bier
½ Tl	Safranpulver	Für die Creme:	
1	Bio-Zitrone (Abrieb)	2	Eier (Größe L)
1 Tl	Vanillezucker	250 g	Mascarpone
100 g	Mehl	50 g	Zucker

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eier mit Zucker, Safranpulver, Zitronenabrieb und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät etwa fünf Minuten schaumig schlagen. Mehl dazu sieben und unterheben. Teig etwa zwei Zentimeter dick auf ein Blech mit Backpapier streichen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten goldbraun backen.
2. Inzwischen für die Tränke den Zucker mit 75 Milliliter Wasser etwa zwei bis drei Minuten sprudelnd kochen, dann abkühlen lassen und mit dem Bier mischen.
3. Für die Creme die Eier trennen. Eigelb mit drei bis vier Esslöffeln von der Biertränke in einer Schüssel verrühren. Schüssel auf einen Topf mit leicht köchelndem Wasser stellen und rund fünf Minuten zu einer dick-cremigen Konsistenz aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, Mascarpone zufügen und alles miteinander glatt rühren. Eiweiß mit Zucker zu steifem Schnee schlagen und behutsam unter die Creme heben. Dies in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle umfüllen. Den abgekühlten Biskuit in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Kleine Gläser (am besten Biergläser) zur Hälfte mit den Biskuitwürfeln füllen, darauf dann den Bier-Sud träufeln und vom Biskuit aufsaugen lassen. Die Creme darauf spritzen und servieren.

Verlosung

Hallo München verlost ein Dinner für zwei Personen im Ammergauer Maxbräu. Mitmachen unter www.hallo-muenchen.de.



Ernährungs-Tipp

SCHARFER MEERRETTICH



Manuela Breitenberger, AOK-Ernährungsexpertin

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

Der Name Meerrettich leitet sich von „Mähre“ ab, das bedeutet altes Pferd. Früher wurden giftige oder nicht genießbare Gemüsearten mit Tiernamen versehen, um sie von den genießbaren Sorten zu unterscheiden. Wegen ihres scharfen Geschmacks hielt man die Wurzel für nicht essbar und nannte sie „Mährrettich“. In der bayrischen Küche hat die scharfe Wurzel, auch „Kren“ genannt, eine lange Tradition. Den schwefelhaltigen, ätherischen Ölen wird eine magenstärkende, appetitanregende und hustenlösende Wirkung zugeschrieben. Nach neuen Erkenntnissen können die ätherischen Senföle auch bei der Krebsvorbeugung helfen. Dabei gilt wie bei vielen Heilpflanzen: „wenig hilft viel“. Im Übermaß genossen, könnten die Senföle die Schleimhäute reizen. Frischer Meerrettich ist in allen Monaten mit „r“ erhältlich, also von September bis April.

Probieren Sie einen Wintersalat mit Meerrettichcreme. Zutaten (für vier Personen): zwei bis drei kleine Rote Bete, eine Staude Chicoree, etwas Obst- oder Weissig, 200 g Quark, 50 g Joghurt, ein kleiner Apfel, drei EL frisch geriebener Meerrettich, getrockneter Basilikum, Oregano, drei EL Olivenöl, eine kleine Zwiebel. Zubereitung: Gewaschene Rote-Bete-Knollen im Ganzen weichkochen (ca. eine Stunde), Haut abziehen und in Würfel schneiden. Mit etwas Wein- oder Obstessig ziehen lassen. Den kurz abgespülten Chicoree längs halbieren, in feine Halbringe schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Meerrettichcreme: Quark mit Joghurt verrühren. Apfel schälen, reiben und sofort mit dem Quark verrühren. Den Meerrettich schälen, sehr fein reiben und unterheben. Mit Öl zu einer Creme rühren, über die Salatmischung geben und ziehen lassen.

Weitere Tipps: www.aok.de

Alles klar für Ihre goldene Hochzeit? Sie feiern – wir liefern!

Zuhause Feste feiern ist jetzt nicht mehr anstrengend. **Alles klar!** liefert alles, was Sie zum Feiern brauchen.

Wir verleihen edles Porzellan, Silberbesteck, Platzteller, Gläser, Tische, Stühle, Tischdecken, Kühlschränke, Eiswürfel – einfach alles, was Sie für Ihr goldenes Fest brauchen. Wir helfen bei der Planung und Vorbereitung, liefern die Ware und holen alles ungespült wieder ab. Gerne beraten wir Sie telefonisch. Alles klar?



Alles klar!
Veranstaltungs-Service GmbH München

Einfach anrufen: 089 / 721 10 00
oder E-Mail an:

muenchen@allesklar-verleih.com

www.allesklar-verleih.com



* Als Neukunde erhalten Sie bei Ihrer Erstbestellung eine Flasche **Alles klar!**-Sekt Cuvée Blanc Brut (aus dem Hause Kessler Sekt – Deutschlands ältester Sektkellerei).