

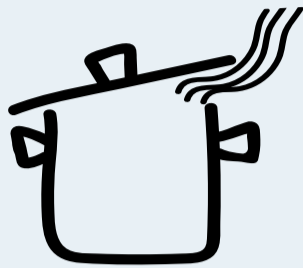
MITTEN IN BAYERN



MONDKALENDER

Sternzeichen: Skorpion
Heute ist ein guter Tag,
um sich die Haare
schneiden zu lassen.

DIE HAFERLGUCKER



Mokkasterne

ANNELIESE ROSSBACH
Cham

Zutaten: 250 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 100 g gemahlene Mandeln, 1 EL Espressopulver, 4 EL Kakaopulver, 200 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 2 Eier, 275 g weiche Butter, 2 TL Zimt, 150 g Zartbitterschokolade (gehackt)

Zubereitung: Zuerst Mehl, Backpulver, Mandeln, Espressopulver, Kakaopulver, 150 g Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Danach die Eier und 150 g der Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie ca. 45 Min. kalt stellen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und in etwa 60 Plätzchen ausstechen. Auf die mit Backpapier belegten Bleche legen und 12 – 15 Min. backen, herausnehmen und auskühlen lassen. Die übrige Butter mit dem Zimt und dem restlichem Zucker glatt rühren. Jeweils 2 Plätzchen mit etwas Zimtbutterschokolade zusammenkleben. Die Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen und die Plätzchen damit verzieren. Kühl aufbewahren.

Backzeit: 12 – 15 Min. Temperatur: 200 °C Ober-/ Unterhitze

LESERINFORMATION

Dieses Rezept stammt aus „Meine Küchenschätze“. Das Koch- und Backmagazin erscheint dreimal im Jahr. In jeder Ausgabe finden sich 60 Leserrezepte zu saisonalen Themen sowie Profirezepte der Juroren.

Meine KÜCHENSCHÄTZE

MEHR REZEPTE UNTER:
www.mittelbayerische.de



Die Autorin Ursula Gaisa (Mitte) mit ihren „Kräuteramazonen“ Sabine und Martina Hauner.

FOTO: LEOPOLD

Ein Steak vermisst hier keiner

KOCHEN „Vegetarische Schmankerl für fünf Jahreszeiten“ heißt das Buch von Ursula Gaisa. Im Schloss Raitenbuch hat sie es vorgestellt.

VON ANDREA LEOPOLD

KALLMÜNZ. „Es gibt nichts Einfacheres als ein sehr gutes Steak mit leckerem Gemüse. Aber was tun ohne Steak?“, fragt Ursula Gaisa im Vorwort ihres neuen Buches „Vegetarische Schmankerl für fünf Jahreszeiten“. Seit ihrer Studienzeit kocht und versucht sich die Autorin an kulinarischen Kreationen. Sie liebt Kochsendungen und Kochbücher. In ihrem ersten Buch kreiert sie raffinierte regionale und saisonale Rezepte. „Aus lauter Langeweile“ habe sie 2016 mit Erfolg an der ZDF-Show „Die Küchenschlacht“ teilgenommen, sagt sie. Davor war sie gekrönt „Shopping-Queen“ bei Guido Maria Kretschmer im Sender Vox. Seit über zwei Jahren ist sie aus Tierwohl- und Umweltschutzgründen Vegetarierin und beweist mit innovativen Gerichten, dass die fleischlose Küche alles andere als langweilig ist.

„Ausgeklügelt sind die Aromen und Texturen jeweils. Süß, sauer und salzig, scharf und mild, weich und knackig, crunchig und cremig, frisch und umamiwürzig, roh und gegart – das Spiel mit den Gegenpolen sorgt für Spannung und ist das Credo von Ursula Gaisa“, schreibt MZ-Redakteurin Angelika Sauerer in ihrem Vorwort. Seit 2018 kocht und schreibt Gaisa monatlich für die „Aufgetischt“-Seite der Mittelbayerischen.

In ihrem Fünf-Jahreszeiten-Schmankerl-Buch meint die Autorin mit der fünften Jahreszeit nicht den Fasching. Vielmehr hat sie den Sommer unterteilt in Frühlings- und Sommer. Konsequenterweise hat sie genau 50 Rezepte auf die fünf Jahreszeiten verteilt, Ordnung muss sein. Sie verwendet für ihre Rezepte saisonales Gemüse und Kräuter aus der Region.

Raffinierte Spargelrezepte

Da wird eine grüne Bowl mit viel frischem Grün, Quinoa und Cashewdressing als Tipp für die Mittagspause im Schraubglas mitgenommen und vor Verzehr geschüttelt, nicht gerührt getrunken. Bärlauch-Rösti, Bärlauch-Salsa und Bärlauch-Kohlrabi in immer veränderten Mäntelchen, kombiniert sie mit Zitronen-Champignon-Ragout, Quarkknockerl und Ofenspargel.

Die einzelnen Jahreszeiten sind in Vor-, Haupt- und Nachspeise unterteilt, was den Mathematiker unter den Lesern veranlasst, die Gaußsche Normalverteilung von 2-6-2 Rezepten in dem kreativen Werk zu erkennen.

Das Kapitel Frühlingsrezepte wartet auf raffinierte Spargelrezepte. Hier wird das Gemüse einmal nicht in Sauce Hollandaise ertränkt, sondern mit Erdbeeren und Spinat angerichtet. Oder es kommt als Spargel im Bierteig daher mit scharfem Erdbeersalat oder Spargelquiche mit Linsensalat und Erdbeersößchen. Neben den Rezepten lässt Gaisa eine Spargelbäuerin aus

Sandharlanden zu Wort kommen. Überhaupt stellt sie nach jedem der fünf Kapitel eine Fachfrau oder einen Fachmann im Interview vor – seien es die „Gemüseamazonen“ Sabine und Martina Hauner aus Winzer für den Frühling, Martina Kögl von der Ökologische Kössnach für den Sommer oder Toni Lauerer als Spezialist zum Thema „Schwammerl“ im Herbst.

Radicchio und Grill-Nektarine

Im Sommer präsentiert Gaisa Zucchini-Nektarine mit Radicchio und gegrillter Nektarine – außerdem mit Auberginentürmchen, Serviettenspinatknödeln und Grillkas mit Petersiliensalat und Senf-Dill-Creme. Die einzelnen Gerichte sind übersichtlich angeordnet, farbig abgestimmt und kurz und knapp in der Anleitung gehalten.

Die vielseitige Köchin arbeitet seit vielen Jahren als Journalistin und Redakteurin in einem Musikverlag, tritt immer wieder als Sängerin und Kabarettistin auf und betreibt den Blog „immerschick.de“. Nebenberuflich schreibt Gaisa seit Jahren für verschiedene Stadtmagazine. Ihr Buch ist im Verlag Battenberg Gietl erschienen und kostet 19,90 Euro. Erhältlich ist es u. a. auf www.mittelbayerische-shop.de. Das obligatorische Steak vermisst darin wohl niemand.

MODERNE ERNÄHRUNG

Slowfood: Gemeint ist genussvolles, bewusstes und regionales Essen. Es bezeichnet eine Gegenbewegung zu uniformem und globalisiertem Fastfood.

Soulfood: So bezeichnet man den Zusammenhang zwischen Essen und seelischem Wohlbefinden.

Peacefood: Lebensmittel, die ohne Leiden von Mitgeschöpfen und der Schöpfung produziert wurden.

HEUTE VOR 50 JAHREN

Was geschah am 15. November 1969?

Ein zunehmender Priestermangel beschäftigt die katholische Landbevölkerung der Diözese Regensburg. Kleine, bisher mit einem Pfarrer besetzte Seelsorgestellen, werden zu Verbandspfarrreien zusammengelegt. Die nicht mehr besetzten Seelsorgestellen sollen trotzdem ein möglichst starkes Eigenleben bewahren.

Die neun niederbayerischen Landräte des Bayerischen Waldes haben eine Arbeitsgemeinschaft namens Naturpark Bayerischer Wald gegründet. Sie möchten auch die Landschaftsteile in der Oberpfalz, die geografisch zum Bayerischen Wald gehören, in das Naturparkgebiet Bayerischer Wald einbeziehen. Die Landräte hatten sich in Regen getroffen, um sich auf die Tagung der ostbayerischen Naturpark-Landräte vorzubereiten.

Zwischen Himmel und Hölle

BÜHNE In der Spielzeit 2020 der Luisenburg-Festspiele in Wunsiedel geht es um Paradiese.

WUNSIEDEL. Geschichten zwischen Himmel und Hölle sollen bei den Luisenburg-Festspielen nächsten Sommer erzählt werden. „Die Spielzeit 2020 widmet sich thematisch den Paradiesen, den irdischen und den überirdischen“, kündigten die Veranstalter an. Ab Ende Mai wird sich das Felsenlabyrinth in Wunsiedel wieder zur Theaterkulisse verwandeln.

Auf dem Programm der neuen Spielzeit stehen sechs eigene Produktionen, darunter Klassiker wie „Faust“,



Blick auf die Bühne und die Zuschauerränge der Luisenburg. FOTO: ARMER/DPA

das Familienmusical „Pinocchio“ und „Der Name der Rose“ nach dem Roman von Umberto Eco. Der Überraschungserfolg von diesem Sommer, das Musi-

cal „Zucker“ über Schmuggel im Fichtelgebirge, wird wiederaufgenommen.

Neu ist das Gastspiel in Kooperation mit der renommierten Musical Hall

Antwerpen: Operettenliebhaber dürfen sich auf „Die Fledermaus“ von Johann Strauss freuen. Außerdem wird die Landesbühne Sachsen die Märchenoper „Hänsel und Gretel“ spielen.

Auch zwölf Konzerte sind geplant. Unter anderem werden der irische Sänger Chris de Burgh, die Rockband Element of Crime und die niederbayerische Musikgruppe Haindling auftreten. Die Festspiele im Fichtelgebirge dauern bis Ende August. Dieses Jahr kamen 148.000 Besucher.

Die Luisenburg-Festspiele sind Theaterfestspiele im ältesten Freilichttheater Deutschlands. Sie finden alljährlich vor der Felsenkulisse des größten Felsenlabyrinths Europas nahe Wunsiedel im Fichtelgebirge statt. Die Stadt ist Veranstalter der Festspiele. (dpa)