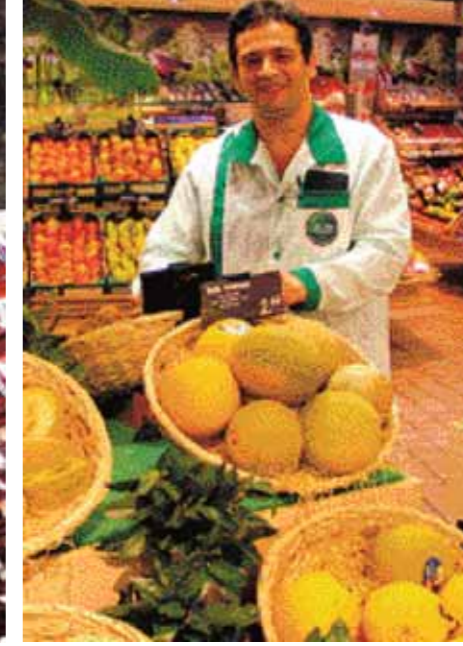
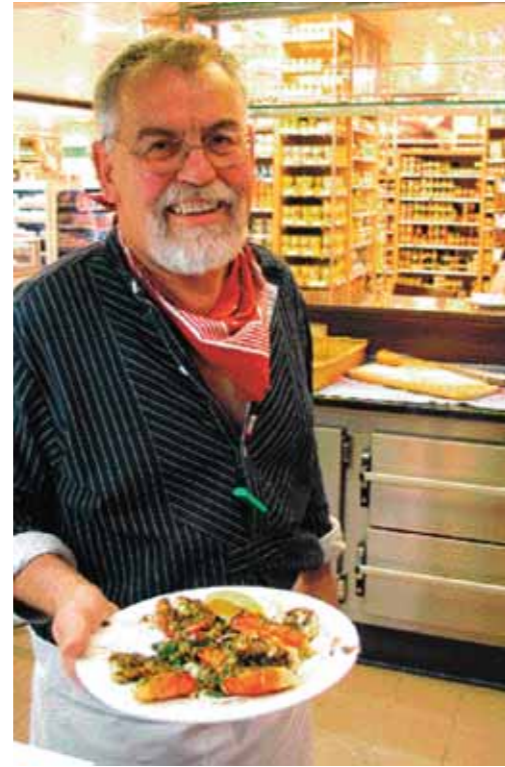




# INHALT

- 4 **LIEBE ZWISCHEN WEISS UND ROT**  
Roséweine erobern die Gaumen der Weinkenner
- 6 **JEDE STUNDE FRISCH**  
Säfte, Salate und Sandwiches aus der „Schnippelküche“
- 7 **ASIATISCHE LEICHTIGKEIT**  
Kochen mit dem Wok
- 8 **SCHARFES IN DER KUCHE**  
Messerträume aus Japan
- 9 **INSTITUTION SEIT UBER 30 JAHREN**  
Die Austernbar in der Galeria Kaufhof am Marienplatz
- 10 **ENDLOSE FANTASIEN**  
Feinkostsalate für Feinschmecker
- 11 **LIEBE ZUR WURZE**  
Das Wichtigste Essig und Öl
- 12 **PERFEKTE LIAISON: BROT UND SPECK**  
Die Qualität macht den Unterschied
- 13 **ITALIENISCHE LEBENSART**  
Urlaubsflair bei il punto italiano
- 14 **DAS PERFEKTE DINNER**  
Sahne- und Schneewittchenweiß
- 15 **VON MUND ZU MUND**  
Über die Sinlichkeit von Designbesteck
- 16 **FLEISCH FÜR FEINSCHMECKER**  
Die besten Stücke aus der ganzen Welt
- 17 **RICHTIG BRATEN**  
Tipps, mit denen alles gelingt
- 18 **DER GEWURZ-GURU**  
Ein Meisterkoch und seine Mischungen
- 20 **DAS EINFACHSTE IST OFT EINE KUNST**  
Die ultimativen Bratkartoffelrezepte
- 21 **KEINE PFANNE IST WIE DIE ANDERE**  
Edelstahl. Guss. Alu.
- 22 **SECHS „SCHNEIDERLEIN“**  
Die ultimativen Messer für Hobbyköche
- 23 **DIE WONNE DICKER SCHENKEL**  
Spezialitäten aus dem Schinkenstudio
- 24 **DAS PERFEKTE GLAS**  
Welches Glas zu welchem Wein?



- 26 **ER SPALTETE DIE ZUNGEN DER WEINKENNER**  
Alles über den Amarone
- 27 **KASE AUS PIEMONT**  
Unvergleichliche Gaumenfreude
- 28 **HEISS AUF RACLETTE**  
Es muss nicht immer Kuhmilchkäse sein
- 29 **RAFFINIERTE REZEPTE**  
Raclette mal anders
- 30 **SUNDIGES TISCHSPIEL**  
Schokoladenfondue
- 31 **SCHLARAFFENLAND**  
Eine Schokoladenfontäne macht Gäste schwach
- 32 **WARUM EIN KOMPONIST SEINE EIGENE PRALINE HAT**  
Erfolgsstory Mozartkugel
- 34 **REINSTER KAFFEEGENUSS**  
Alles über Espresso

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:** Galeria Kaufhof am Marienplatz  
Kaufinger Straße 1-5, 80331 München, Tel: 089/23185-0

**Geschäftsführer:** Reimund Baumheier

**Redaktion/Produktion:**  
Sabine Ruhland, E-Mail: sabine-ruhland@t-online.de

**Grafik:** José d'Almeida, Ralph Böhm

**Fotos:**  
**Titelbild:** Auerhahn

Auerhahn, Fissler, Galeria Kaufhof am Marienplatz, Grainer, Merl, I Saltari, Raclette Suisse, Reber, Ruhland, Schlumberger, Schuhbeck, Spring, Südtirol Speck, Thum, Rosenthal, Vranken Pommerly, Wüsthof, Zwiesel

**Druck:**  
Münchener Zeitungs-Verlag GmbH & Co, Paul-Heyse-Str. 2-4, 80336 München,  
Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co, Betriebs KG,  
Dessauerstraße 10, 80972 München

## „ES GIBT NIX BESSERES ALS WAS GUADS.“



Nicht nur der Viktualienmarkt ist ein Feinschmeckerparadies, in dem Sie darauf vertrauen können, Lebensmittel voller Wohlgeschmack zu bekommen. Da kaum ein Händler sein eigener Gemüsebauer, Fischer oder Viehzüchter ist, der Ihnen beste und frischeste eigene Produkte verkauft, holt er sich wie die meisten Händler aus dem Großmarkt von vertrauenswürdigen Lieferanten, was er anschließend weiterverkauft. Die Lebensmittelabteilung in der Galeria Kaufhof macht es nicht anders. Auch sie ist ein Feinschmeckerparadies. Allerdings mit angenehmerem Ambiente, denn hier regnet's nie und an heißen Tagen kommen Sie auch nicht ins Schwitzen, wenn Sie Obst und Gemüse, Fisch und Fleisch, Käse und Krustentiere, Kräuter und Gewürze einkaufen.

Dabei wird es Ihnen wie uns Köchen beim Einkauf gehen: Aufgrund der allgemeinen Umweltbelastung in aller Welt wird es immer schwerer, gute Produkte zu bekommen. Und je weniger es werden, desto teurer werden sie. Es gibt fürs Restaurant wie für den Haushalt Lebensmittel in allen Qualitäten zu entsprechenden Preisen. Jeder muss halt für sich entscheiden, wie gut er essen will – ob er für sein Autoöl mehr ausgibt als für sein Salatöl oder ob er was Gescheites isst, um sich wohler zu fühlen. Gutes Essen hat nichts mit Luxus zu tun, sondern mit Spaß am Kochen und Freude am Genuss. Ein paar Spaghetti mit aromatischer Tomatensauce können genauso ein Vergnügen sein wie eine getrüffelte Poularde. Worauf Sie auch immer Appetit haben, achten Sie beim Einkauf auf die alte Volksweisheit, die auch wir Köche beherzigen: gut gekauft, ist halb gekocht.

Damit auch die zweite Hälfte gelingt, brauchen Sie noch ein paar erstklassige Zutaten: Küchengeräte. Die gibt es selbstverständlich ebenfalls in der Galeria Kaufhof am Marienplatz. So wie jeder Topf seinen Deckel hat, finden Sie alles für Ihren Spaß am Kochen, wenn Sie sich beraten lassen: Wie aufwändig kochen Sie? Wie oft? Für wie viele Personen? Wir Köche arbeiten nach dem Motto „Man braucht nicht viele Geräte, aber sie müssen qualitativ hochwertig sein und gut in der Handhabung.“ Schauen Sie in der Galeria Kaufhof am Marienplatz, wofür Sie ein Händchen haben. Denn hier gilt ebenfalls beim Einkauf: Es gibt nix Besseres als was Guads.

Viel Vergnügen beim Einkaufen und Genießen wünscht  
Ihr

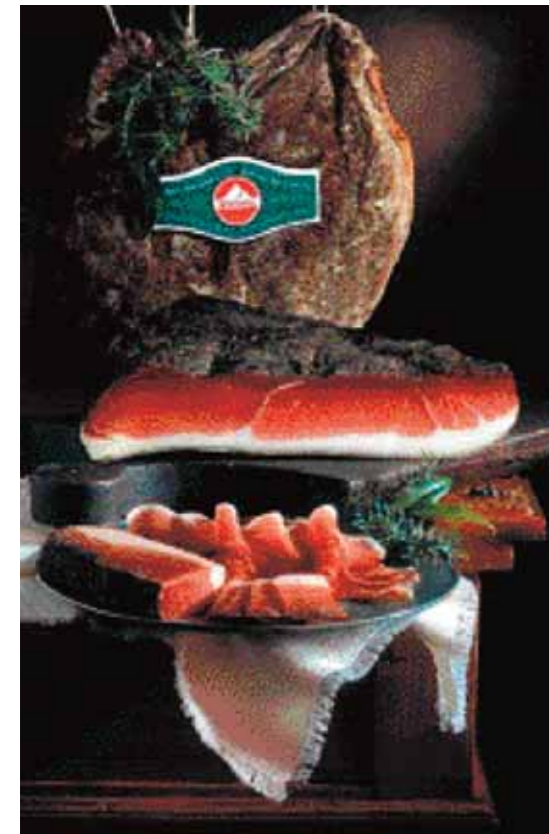
# Ein Brot sagt alles

Was in Restaurants oder bei privaten Runden vorab zum Aperitif gereicht wird, lässt schnell darauf schließen wie der Rest der Speisen sein wird. Wer beim Brot wählerisch ist, ist es auch bei allem anderen.



Peter Maurer lässt seine Armmuskeln spielen, wie jeden frühen Morgen gegen 4 Uhr in der Bäckerei, denn das Parisienne ist seine Angelegenheit. Das muss, um vollkommen zu werden, einfach von Hand gerollt werden. Nur so bekommt es seine typische Form, die alles andere als symmetrisch gerade erscheint, und erhält die zerklüftete Oberfläche, die nach dem Backen als wunderschöne Kruste Gaumenfantasien weckt. Den anderen Familienmitgliedern des Parisienne, dem Ciabatta, Toskaner, Fougasse, Schwarzwälder- oder Holzofenbrot, kommt gleiche Aufmerksamkeit entgegen. Eine Heerschar an Bäckern verwöhnt sie mit Streicheleinheiten und Zugaben wie Körnern, Zwiebeln, Oliven, Spargel oder Paprika. Danach ist Ruhe angesagt, denn Teig braucht vor allem eine lange Gärzeit. „Wir sind modern, wenn es um neue Geschmacksrichtungen geht, aber altmodisch in der Herstellung“, sagt Horst Robl, Chef der für die Feinschmeckerabteilung zuständigen Traditionsbäckerei. „Wie zu frühen Zeiten der Backkunst lassen wir dem Teig seine Ruhe.“ Rund 50 Spezialitäten wandern täglich frisch von Landshut in die Galeria Gourmet. Ergänzt um feinste Backwaren der Hofpfisterei und weiterer Spezialbrote. Vor Ort aufgebacken werden nur Brötchen und Brezen – so sind sie immer frisch, selbst nach einem 8-Stunden-Tag. Verantwortlich dafür ist wieder ein Bäcker, denn Temperatur und Dauer des Backens sind ein diffiziles Thema, schließlich soll am Ende das perfekte Produkt überzeugen. Wer mag schon gerne „drei Brezen, aber bitte die helleren“ bestellen? – Es ist wie es ist: ein gutes Brot sagt alles.

# Das Geheimnis des Geschmacks WENIG RAUCH, VIEL LUFT



Die Gastfreundschaft der Südtiroler ist bekannt und kein Südtiroler, der nicht blitzschnell Brot und Speck auffährt, wenn Gäste kommen. Wer den Speck dann in der urigen Stube oder unter schattigen Bäumen mit einem Glas Wein genießen kann, ist meist wunschlos glücklich.

Natürlich ist es nicht allein die Gastfreundschaft und das Ambiente, das wir mit dem Südtiroler Speck verbinden, sondern vor allem der Geschmack. Während nördlich der Alpen das Fleisch mit stark aromatischen Gewürzen – insbesondere Salz – eingerieben und nach dieser Pökellung intensiv geräuchert und kaum luftgetrocknet wird, setzt man südlich der Alpen in allen Mittelmeerländern ausschließlich Salz und Luft ein. Entsprechend seiner geographischen Lage, an der Schnittstelle zwischen Kultur- und Klimazonen, wird in Südtirol auch aromatisch gewürzt, aber nur leicht, kalt und mild geräuchert. Während die Gewürzmischung als Familiengeheimnis über Generationen vererbt und unterschiedlich sein kann, ist in Südtirol gültig, dass guter Speck von „wenig Rauch und viel Luft“ kommt. Dementsprechend ist er milder im Geschmack als die rustikalen nordischen Räucher-schinken und andererseits kräftiger und würziger, als die eher süßlichen Rohschinken aus den Mittelmeerländern.

Diese Besonderheit der Herstellung ist eine Kennzeichnung wert: Heute gibt es den von der EU mit der ggA (geschützte geografische Angabe) bezeichneten Südtiroler Speck mit dem speziellen Südtirol-Siegel. Es garantiert traditionelle Herstellung und unter anderem sechs Monate Reifezeit, leichte Räucherung und eine milde Salznote (maximal fünf Prozent). Die Einhaltung dieser Qualitätskriterien wird vom Consortium Südtiroler Speck und einem unabhängigen Kontrollinstitut lückenlos kontrolliert und garantiert. Noch ein Tipp für alle Genießer: Wenn Sie den Speck selbst am Brett per Hand aufschneiden wollen, sollte er etwa acht Monate gereift sein, damit er nicht zu weich ist. Zur Aufbewahrung zu Hause empfiehlt sich, die Schwarte stets dranzulassen und den Speck zwischen zwei tiefe Teller oder in ein Stofftuch zu legen und ihn danach an einem kühlen, dunklen Ort (Keller, Gemüsefach Kühlschranks) zu lagern. So behält er sein unvergleichliches Aroma.



Ein perfektes italienisches Trio: Aurelio, Petri und Francesco

# Italienische Lebensfreude il punto italiano

München sei die nördlichste Stadt Italiens, heißt es. Dann ist il punto italiano ihr Herzstück, denn Aurelio, Francesco und Petri zaubern Flair und mediterrane Leichtigkeit direkt in die Feinschmeckerabteilung.

Schönen Tag noch, Signora“, lächelt Aurelio der älteren Dame zu, die sich nach dem Genuss ihres Espressos wieder auf den Weg macht. Fast scheint ihr Gang beschwingt – der Charme der Italiener kennt keine Altersgrenzen. „Es ist mir jeden Tag eine neue Freude, hier zu arbeiten und den unterschiedlichsten Menschen zu begegnen“, sagt Aurelio, der neben anderen exklusiven Adressen auch im schweizerischen Klosters Station und dort Bekanntschaft mit den Reichen und Berühmten gemacht hat. Doch dann schien ihm die Zeit gekommen, etwas Neues zu beginnen und so verwöhnt Aurelio seit zwölf Jahren die Kunden der Galeria Gourmet mit hausgemachten Nudeln und mediterranen Gerichten. Tatkräftig unterstützt von zwei Spitzenköchen, denn Francesco und Petri entstammen einer höchst renommierten Schule, der des Hans Haas und seines Tantris. Entsprechend raffiniert die Küche: leicht, absolut frisch – bei den Nudeln wandern nur die selbst gemachten Ravioli und Tagliatelle in die Töpfe – und von exzellenter Zubereitung. Auch Antipasti und Dolci werden täglich frisch von Petri zubereitet und diese Kompetenz wird von den Gästen in den höchsten Tönen

gelobt. „Egal, was Sie hier essen, es schmeckt alles hervorragend“, meint einer der Stammgäste. Die Tageskarte lockt mit Vielerlei und überrascht mit Spezialitäten wie geschmortem Oktopus, schwarzem Risotto, Entenbrust mit Pfifferlingen und einem täglich wechselnden Fischgericht wie gegrillter Seezunge oder Lachs. Die Preise sind moderat – kein Standard-Hauptgericht über 10 Euro.

## WAS WARE ITALIEN OHNE DEN WEIN?

Für Italiener ist der Wein zum Essen ein Muss. Also hält il punto italiano eine interessante Auswahl bereit, die perfekt mit Nudeln, Fisch oder Fleisch harmoniert: Chardonnay, Sauvignon, Bianco di Custoza, Lugana oder für Rotweinliebhaber Merlot, Montepulciano, Sangiovese aus der Toscana. „Manche Gäste kommen zum Essen, andere auf ein Glas Wein und wieder andere wollen nur einen schnellen Espresso“, sagt Aurelio. Willkommen sind sie alle, den ganzen Tag lang.



Frische Ravioli und Tagliatelle gibt es nicht nur bei il punto italiano, sondern auch an der zugehörigen Nudeltheke. Inklusive passendem Pesto, um die Gäste daheim restlos glücklich zu machen.

Wenn's um Gewürze geht, dann frag den Schuhbeck. Solche Sätze hört Alfons Schuhbeck in den letzten Monaten öfter, denn wie kein anderer Koch weiß er um die Wirkung einzelner Gewürze, mischt sie, um ihre Effektivität noch zu erhöhen und zaubert damit zugleich neue kulinarische Höhepunkte. Ein Filet, das am Ende seiner Bratzeit mit einem Hauch Vanillesalz „überzuckert“ wird, setzt bei seinen genießen den Gästen hitzige Diskussionen frei, ob denn da als Clou nun Zimt oder Kardamom beigefügt sei. „Gewürze sind die idealen Verführer. Das ist schließlich ihre ureigenste Aufgabe. Sie sollen betören mit ihren Duft oder 'Eindringlinge' mit ätherischen Ölen abwehren.“ Für die hohe Qualität der Gewürze steht er mit seinem Namen. „Ich lasse ja nicht irgendwo Gewürze fertigen und schreibe dann Schuhbeck auf die Verpackung. Von jeder Zutat bis zur Verpackung, von den Lieferanten bis zu der kleinen Tee-fabrik, die eigens für mich mahlt, ist alles in Eigenregie entstanden.“ Auch sämtliche Mischungen entspringen seiner persönlichen

Kreativität. „Wenn der Knoblauch im Kochtopf regelrecht zum Ingwer rennt, dann seh ich doch, dass die beiden zusammenpassen.“, schmunzelt Schuhbeck. „Doch mal Spaß beiseite: entweder man hat ein Talent zum Mischen oder man hat es nicht. Weiß man dann noch, dass Ingwer und Knobloch in Kombination ihre Wirkung um 51 Prozent erhöhen, ist das einfach genial.“ So sind neben seinen ausgewählten Monogewürzen, die aus 100 Prozent Gewürz bestehen und keinerlei

chemische Geschmacksverstärker beinhalten, mittlerweile rund 40 Mischungen entstanden, denen nach der Kür die Pflicht folgt, denn in punkto Wirkung und Verträglichkeit arbeitet Alfons Schuhbeck eng mit Apothekern und Ärzten zusammen. „Außerdem habe ich einen Koch engagiert, der täglich nichts anderes macht, als die Gewürzmischungen in den einzelnen Phasen des Kochens zuzugeben. Dadurch finden wir heraus, wann sie am geschmackintensivsten sind.“ Perfekt, denn somit können Hobbyköche heute gezielt ihre Gerichte verfeinern, dank raffinierter Helfer: Apfelkuchen-Gewürz, Gulaschgewürz, Lamm-, Fisch- und Käsegewürz, Bayerisches Brathähnchen-Gewürz, Schweinebratengewürz und gleich 5erlei Curry - Thai Curry, Grüner Curry und Mandras Curry, Schuhbeck Curry oder indischer Maharadja Hochzeitscurry. Dass er mit seinen Gewürzmischungen dem Zeitgeist voraus ist, hat er auf vielen Reisen feststellen können. „Ich war von Paris bis New York unterwegs, um einen schönen Gewürzladen zu entdecken, von dem ich vielleicht ein paar Ideen abkupfern könnte. Ich habe keinen gefunden.“ Schuhbecks Gewürzladen am Platzl ist damit weltweit ein absolutes Novum und die Galeria Gourmet in München der einzige Anbieter außerhalb seines Geschäfts, der Schuhbeck-Gewürze anbietet.

### „SEHEN UND RIECHEN – DIE GEWURZTHEKE BRINGT MENSCHEN NAHER AN DIE GEWÜRZE HERAN.“

Das Besondere: es gibt die Gewürzmischungen nicht nur in Dosen oder Tüten, sondern offen an der Gewürztheke. Die Kunden können die Dosage selber wählen und für einen Erstversuch nur wenige Gramm nehmen. Tipps, wofür sich die Gewürzmischungen eignen, stehen auf den Etiketten. Haltbar sind Gewürze übrigens zwei Jahre, egal, ob aus Tüten oder frisch von der Gewürztheke. Damit Kunden und Hobbyköche künftig mehr über die Welt der Gewürze und Salze erfahren, entwickelt Alfons Schuhbeck derzeit eine Gewürz-Fibel.



Arbeitet er eigentlich irgendwann einmal nicht? „Das Wichtigste für mich ist, dass ich mich weiterentwickle. Neues zu kreieren und mich mit der Qualität des Essens zu beschäftigen, ist für mich keine Arbeit, sondern Ansporn. Wie ich schon in der Einleitung zu dieser Gourmet-Ausgabe gesagt habe: es gibt nichts Besseres als was Guads. Ich wünsche mir, dass künftig mehr Menschen so denken und anspruchsvoller werden.“

### GEWÜRZE – EINE MENSCHHEITSGESCHICHTE

In Sachen Gewürze zumindest haben die Menschen schon immer an Gutes gedacht, denn die Verwendung von Gewürzen dürfte so alt sein wie das Kochen. Bereits in den Überresten der Pfahlbauten konnte Kümmel nachgewiesen werden. Viele der Kräuter und Gewürze waren und sind gleichzeitig Heilmittel und schenkten vorbeugende Effekte in der täglichen Nahrung. In China reicht die geschriebene Geschichte der Gewürze sogar bis ins 3. Jahrtausend vor Christi Geburt zurück. Bereits 5.000 Jahre v. Chr. machten die Sumerer erste Aufzeichnungen über Lorbeer, Kümmel und Thymian. Rund zweitausend Jahre später sammelte der chinesische Kaiser Hoang-tie Vorschriften über Kräuter und Arzneien. Auch in Ägypten wurden zu dieser Zeit in Berichten Gewürze erwähnt. Zu den Griechen und Römern gelangten die Gewürze aus dem fernen Osten über den beschwerlichen Landweg und stellten teure Raritäten dar, die besonders bei den Römern beliebt waren. Apicius verwendet in seinem Kochbuch in vielen Rezepten Pfeffer als Gewürz. Zwar dominieren hier noch die Kräuter des Mittelmeerraumes, aber es kommen auch bereits Ingwer und Kardamom vor. Apicius empfiehlt sie neben dem Pfeffer als Gewürze, die immer im Haus sein sollten.

Ihre Wirkung und ihr Geschmack machten aus Gewürzen ein begehrtes Handelsgut, waren ein Zeichen von Reichtum und galten als willkommene Gastgeschenke für Fürs-

ten. Venedig, Genua und Pisa verdankten ihren Reichtum dem Gewürzhandel, der ihnen über 400 Jahre lang hohe Profite brachte. Gewürze waren auch ein starker Anreiz zur Entdeckung der Welt. Kolumbus machte seine Entdeckungsfahrten, weil er den Seeweg zu den Gewürzinseln finden wollte, um einen Anteil an den gewaltigen Gewinnspannen beim Gewürzhandel zu bekommen. Während Kolumbus dieser Erfolg verwehrt blieb, gelangte Vasco da Gama 1498 nach Indien. Für fast einhundert Jahre hatten die Portugiesen den Gewürzhandel mit Ostasien weitgehend unter ihrer Kontrolle und fuhren riesige Gewinne ein. Danach gelangten die Holländer und Engländer durch Eroberungen in Asien in den Genuss dieser Handelserträge. Die Niederländer eroberten Java und die Molukken und gründeten die Ost- und Westindische Kompanie, welche mit eigenen Heeren und politischen Vorrechten die Ausbeutung von Niederländisch Indien übernahm. Die Kompanien hielten die Preise künstlich hoch, indem sie bei großen Ernten rigoros die Gewürze

vernichteten. Die Engländer gründeten 1600 ihre East-India-Company, der ebenfalls Soldaten und Kriegsschiffe zur Durchsetzung ihrer Interessen zugestanden worden waren. Niederländer und Engländer machten sich im indischen Raum Konkurrenz. Mitte des 17. Jahrhunderts erlangte England mit seiner Flotte die Herrschaft über die Meere und damit die Hoheit über die Handelswege. In Deutschland waren es die Fugger und Welser mit eigenen Schiffsverbindungen nach Ostasien, die am Handel mit Produkten aus dieser Region profitierten. Um 1770 gelang es den Franzosen, geschmuggelte Nelken-, Zimt- und Muskatbäume auf den Seychellen anzubauen. Es folgte das Ende des Gewürzmonopols. Die Engländer machten ab 1800 Gewürze zu einer Massenware. Heute sind nur noch zwei Gewürze auf bestimmte Regionen beschränkt: Piment auf die Westindischen Inseln, und Canehl-Zimt auf Sri Lanka (Ceylon). Der Lohn dieser Eroberungen: heute steht Gourmets jederzeit die unermessliche Geschmacksvielfalt der ganzen Welt zur Verfügung.

# Der Gewürz-Guru

Gewürze stellten in der gesamten Menschheitsgeschichte einen wichtigen Faktor dar. Sie waren Medizin, Handelsware oder sogar Grundstein für ganze Weltreiche. Auch Alfons Schuhbeck hat vor Jahren seine Leidenschaft für Gewürze entdeckt und sich nicht nur mit ihrem Geschmack, sondern auch ihrer wohltuenden Wirkung beschäftigt. Aus dem Sternekoch ist inzwischen ein wahrer Gewürz-Guru geworden.



## REZEPT-VORSCHLAG

### GESCHNETZELTE HAHNCHENBRUST MIT „SCHUHBECKS BRATHAHNCHENGEWÜRZ“ AUF MARINIERTEN BLATTSALATEN

#### ZUTATEN:

##### SALAT:

350 g gemischte Salatblätter  
2 EL Weinessig  
1 EL Balsamico  
1 TL scharfer Senf  
80 ml Gemüsebrühe  
1 Msp. gehackter Knoblauch  
2 EL mildes Olivenöl

##### GESCHNETZELTE HAHNCHENBRUST:

4 Hähnchenbrüste, enthäutet, ohne Knochen  
1-2 TL Öl  
1-2 EL mildes Olivenöl  
1/2-1 EL Schuhbecks Brathähnchengewürz

##### Anrichten:

1-2 EL frische Kräuter zum Garnieren

#### ZUBEREITUNG:

Den Salat verlesen, waschen, zerkleinern, abtropfen lassen. Für das Dressing Essig, Senf, Brühe und Knoblauch verrühren und das Olivenöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Hähnchenbrust entsehnen und schnetzeln. Eine große beschichtete Pfanne bei milder Temperatur sanft erhitzen, das Öl zugeben und das Hähnchen darin bodenbedeckt verteilen. 1/2 bis 1 Minute liegen lassen, wenden und in weiteren 2-3 Minuten fertig garen. Nun das Olivenöl hineinmischen, Schuhbecks Brathähnchengewürz darüber streuen und mischen.

Anrichten: Die Salatblätter mit dem Dressing vermischen und die Kräuter hinzufügen. Auf flachen Tellern anrichten, die geschnetzelte Hähnchenbrust außen herum verteilen und mit Kräuterblättern garnieren.





# Espresso

## Reinstes Kaffee-Vergnügen

„Bitte keinen Espresso, der ist mir zu stark.“ – Ein Satz, den man oft hört und der dennoch nicht ganz der Wahrheit entspricht. Denn was viele nicht wissen: Der Koffeingehalt der Arabica-Sorten, die man für besten Espresso verwendet, liegt unter 1,5 Prozent. Schon deshalb ist Espresso magenfreundlicher als Filterkaffee.

Damit der Espresso eine ungetrübte Freude wird, müssen fünf Faktoren stimmen. Da ist zunächst die Mischung der Bohnen, denn eine gute Kaffeemischung entscheidet wesentlich über die Qualität des Espressos. Eine feine Balance zwischen Geschmack und Aroma erzielt man, wenn die besten Bohnen aus verschiedenen Teilen der Welt gemischt werden. 100 Prozent Arabica ergibt die feinsten und weicheren Espresso-Sorten. Mehr geschmackliche Würze wird erzielt, wenn eine geringe Menge Robusta (10-20 Prozent) beigefügt ist. Fertig gemahlener Espresso ist heute perfekt für die Maschine vorbereitet, doch für viele Espresso-Enthusiasten gehört das Mahlen in der eigenen Kaffeemühle dazu. All jenen sei gesagt: reine Arabicas wollen „verwöhnt“ werden, das heißt, langsam mahlen und einen feinen Mahlgrad wählen. Mischungen verlieren an Geschmack, wenn zu schnell und hochtourig gemahlen wird, weil die dabei entstehende Hitze viel Aroma zerstört. In ein gutes Mahlwerk zu investieren zahlt sich also am Ende aus. Rund 7-8 Gramm Kaffee sind die Menge für einen Espresso.

Das A und O schließlich ist die Espressomaschine. Sie braucht Druck, genauer gesagt 9 bar sind ideal, damit beim Durchlauf des Wassers alle Aromastoffe und Öle der Kaffeebohne in die Tasse kommen. Da man selbst keinen Einfluss darauf hat, ist es wichtig, sich beim Kauf beraten zu lassen und sich für eine gute Espressomaschine zu entscheiden. Länger als 30 Sekunden sollte der Brühvorgang nicht dauern, sonst kommen Bitterstoffe und zu viel Koffein hinzu. Die genaue Extraktionszeit kann man selbst beeinflussen, durch den Mahlgrad des Pulvers, die Menge

an Pulver und wie fest es in den Siebträger gepresst wird. Je feiner es gemahlen ist, desto länger die Extraktionszeit. Ist der Schaum am Ende dunkelbraun und zeigt in der Mitte einen weißen Fleck oder ein schwarzes Loch, dann ist der Espresso überextrahiert. Dazu kommt es hauptsächlich, wenn der Kaffee zu fein gemahlen oder die Pulvermenge zu groß ist. Weist der Espresso hingegen einen hellen, wenig konsistenten Schaum auf, ist er unterextrahiert. Dies entsteht durch eine zu kleine Menge Kaffee oder zu grob gemahlene Pulver. Kann jetzt noch etwas schief gehen? Kaum, außer die Tassen sind kalt. Diesen Fauxpas darf sich kein „Espressomacher“ leisten. Also die Tassen vorher stets gut erwärmen, entweder mit heißem Leitungswasser oder mit dem Dampf aus der Dampfdüse.

Natürlich muss es nicht immer Espresso sein, Italiener trinken auch gerne einen Espresso Macchiato, bei dem der Espresso mit einem winzigen Schuss warmer Milch aufgegossen und mit einem Hauch Milchschaum überzogen wird, so dass er „macchiato“ (übersetzt „gefleckt“) aussieht. Und auch Cappuccino, der Name stammt von den braunen Kutten der Kapuzinermonche, ist ein Lieblingsgetränk. Dafür den Espresso in eine Cappuccino-Tasse geben, Milch erwärmen, aufschäumen und auf den Espresso gießen. Die so entstandene „Kapuzinerhaube“ mit etwas herbem Kakaopulver bestäuben. Übrigens: Perfekten Milchschaum bereitet man unter der Dampfdüse in einem Gefäß aus Edelstahl und mit 3,5-prozentiger, kalter Milch zu. Damit der Schaum nicht zu schnell zusammenfällt, darf die Milch nicht kochen.



So wird es ein perfekter Genuss:  
Bohnen kurz vor dem Brühen mahlen...



...danach gut festdrücken und in die Maschine einspannen.



Vorgewärmte Tasse unter den Kaffeeauslauf stellen ...



...und fertig ist der Espresso de luxe!