

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

KOCHBUCH

Die echte Münchner Küche

Man ist, was man isst: Essen ist ein Teil der Persönlichkeit. Auf Petra Hammerstein aus München trifft dieser Satz zu. Sie frönt der Münchner Hausmannskost und tischt uns eine Kalbshaxe auf – so kocht man an der Isar. Deftig und gut. Nachmachen unbedingt empfohlen.

VON STEPHANIE EBNER

Ein Münchner Original zu finden, ähnelt der Suche nach der berühmten Stecknadel im Heuhaufen. Doch manchmal wird man trotzdem fündig: Petra Hammerstein ist so ein Original. Sie ist Münchnerin durch und durch, in der Maxvorstadt groß geworden. Genauer gesagt im Antiquariat Hammerstein an der Türkenstraße, das ihre Eltern 1968 aufsperrten. Seit ein paar Jahren betreibt Petra Hammerstein es zusammen mit ihrer Mutter.

Das Antiquariat an der Türkenstraße war schon immer ihr Zuhause – wenn andere Kinder auf den Spielplatz gingen, stöberte sie zwischen den alten Büchern oder trieb sich in den Straßen der Maxvorstadt herum – ihr Lieblingsort damals: Das Café in der Alten Pinakothek. Einzige Ansage der Mutter: Wenn's dunkel wird, bist daheim und bei Problemen immer Frauen ansprechen.

„Meine Familie war so eine richtige Monaco-Franze-Familie“, sagt Petra Hammerstein im schönsten Altmünchner Dialekt, den die Kinder heutzutage kaum mehr zu hören bekommen und ihn bestenfalls aus der Pumuckel-Serie kennen. Vater Hans Hammerstein war „ein ausdauernder Wirtshaussitzer“, das habe sie von ihm geerbt. „Ich kann auch zehn Stunden in einem Lokal bleiben.“ Im „Weißen Brauhaus“ oder im „Franziskaner“ hat sie als junges Mädchen Kälberfüße, saures Lüngele oder Kronfleisch gegessen. Gerichte, die heute kaum einer mehr zubereiten kann. „Schade“, sagt sie. „Die traditionelle Münchner Hausmannskost ist etwas sehr Feines.“

Gerade ist die Antiquarin wieder in die Maxvorstadt gezogen, in eine gemütliche Wohnung mit Hinterhof-Flair. Hier bereitet sie eine Kalbshaxe vor. Heute muss man diese beim Metzger bestellen, früher war das ein gängiges Essen an der Isar.

„Die Münchner Haxe ist eigentlich die Kalbshaxe und nicht die Schweinhaxe“, sagt die Münchnerin. Denn früher gab es auch am Stadtrand noch viele Bauern mit Milchvieh, sodass es eben auch viele Kälber für die Kalbshaxe gab.

Bei den Hammersteins stand einst alle zwei Wochen eine Kalbshaxe auf dem Speiseplan. Dienstags war Schlachttag beim Metzger ihres Vertrauens, „da kam der Vater mit einer großen Tüte heim“. Mit allem, was da so dazugehörte, erinnert sich Petra Hammerstein. Die Kalbsleber wurde als Erstes verspeist – „wir haben sie roh geliebt“. Die rohe Leber schätzt die Feinschmeckerin noch heute. 30 Mark hat die Fleischtüte damals gekostet und für einen Fünf-Personen-Haushalt eine ganze Woche gereicht. „Wir haben schon immer gerne gut und deftig gekocht.“

Petra Hammerstein liebt die gute Küche. „Ich fahre für



Da möchte man einfach nur reinbeißen: Kalbshaxe mit Knödel und Salat. Petra Hammerstein zeigt, wie der Klassiker der Hausmannskost ganz einfach geht. BODMER



Ein Münchner Original: Gebratene Kalbshaxe mit Bayerischem Serviettenknödel

Gebratene Kalbshaxe

Vorbereitung: 30 Minuten
Garzeit mit Ruhezeit 3,5 Stunden

Zutaten:

1 hintere Kalbshaxe, ca. 2,5 Kilo
2 Karotten
1/2 Lauch
2 mittelgroße Pastinaken
2 mittelgroße Zwiebeln
0,2 l Weißwein
0,5 l Rinder- oder Kalbsbrühe zum Aufgießen
3 EL Butter
2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
außerdem: Alufolie

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Pastinaken und Karotten schälen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Lauch in Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Rohr auf 200° heizen.
2. Inzwischen die Kalbshaxe salzen und in einem Bräter in etwas Öl von allen Seiten rundum anbraten. Dann erst pfeffern. Haxe aus dem Bräter nehmen und beiseite stellen.
3. Nun die Zwiebeln im Bräter kräftig anbraten, dann Karotten, Lauch und Pastinaken zugeben. 1 EL Butter zugeben, alles karamellisieren lassen, den Weißwein aufgießen und aufkochen lassen. Die Hälfte der Brühe angießen, die Haxe auf Gemüse legen und mit 2 Schichten Alufolie bedecken.
4. Bräter ins Rohr schieben, Haxe ca. alle 30 Minuten mit Sauce bepinseln und alle 45 Minuten wenden. Nach der Hälfte der Bratzeit mit der restlichen Brühe angießen. 1 EL Butter zimmerwarm bereitstellen, 1 EL Butter für die Sauce in den Kühlschrank stellen.

5. In der letzten 1/2 Stunde der Bratzeit die Temperatur auf 220 Grad erhöhen und die Alufolie entfernen. Dann die Haxe immer wieder mit Butter bepinseln. Nach 3 Stunden sollte sich die Haxe weich stechen lassen. Den Ofen ausschalten, Haxe aus dem Bräter nehmen und auf einem Blech in den Ofen schieben. Hier kann die Haxe noch ca. 20 Minuten ruhen.
6. Sauce durch ein Sieb in einen Topf abgießen. Sauce aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einen Teelöffel eiskalte Butter unterziehen. Von der



Hitzequelle ziehen und nicht mehr aufkochen lassen.

7. Haxe in Scheiben schneiden mit Knödel und Sauce servieren. Das Wurzelgemüse ebenfalls als Beilage zugeben.

Bayerischer Serviettenknödel

Knödelbrot von fünf Semmeln
4 Eier M
2 Zwiebeln
200 ml Vollmilch
1 kleiner Bund Petersilie
1 EL Butter
Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle
außerdem: Alufolie, Frischhaltefolie

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie zupfen und fein schneiden. Brot in eine ausreichend große Schüssel geben. Die Milch lauwarm erhitzen, über das Knödelbrot gießen und durchmengen.
2. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Am Ende die Petersilie zugeben und kurz mitschwenken. Zwiebel-Petersilie Mischung zum Knödelbrot geben und durchmischen.
3. 2 Eier in einer Schale verquirlen und leicht salzen. Die Eier in die Pfanne geben

und ein noch sehr feuchtes Rührei braten. Das Rührei zum Brot geben, dann die restlichen beiden Eier zugeben. Salzen und wenig pfeffern, dann mit den Händen zu einem lockeren Teig verarbeiten.
4. In einem großen Bräter circa 8 cm hoch Wasser einfüllen und erhitzen.
5. Circa 50 cm Alufolie auf dem Tisch ausrollen. Eine ebenso lange Schicht Frischhaltefolie darauflegen. Die Semmelmasse in der Mitte der Folie etwa dick wie ein Baguette aufschichten. Mit der Frischhaltefolie nun eine straffe Rolle bilden und hinten und vorne zudrehen. Nun die Alufolie ebenso um die Rolle wickeln, hinten und vorne ebenfalls verschließen.
6. Die Knödelrollen ins kochend heiße Wasser geben, kurz aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Auf diese Weise circa 40 Minuten simmern lassen, dabei gelegentlich wenden. Vor dem Servieren auswickeln und in Scheiben schneiden.

Tipps:
• Das Knödelbrot beim Bäcker vorbestellen oder fünf Semmeln am Vortag klein schneiden und über Nacht offen liegen lassen, sodass das Brot austrocknet.
• Die vorbereiteten Knödelrollen lassen sich roh einfrieren, zur Zubereitung kommen diese ins kochend heiße Wasser und simmern eine gute Stunde.



Aus der Mode gekommen, aber trotzdem gut: Kopfsalat mit Schnittlauch-Röllchen.

frische Kalbsleber, Fleisch und Wurst quer durch die Stadt zu meinen Lieblingsmetzger, oder am Sonntag zu bayerischen Seen, um Rennen oder gar deren Leber zu bekommen.“ Zu ihren Lieblingsgerichten gehören neben der rohen Leber, blutige Fleisch-

gerichte, blau gebratene Steaks und Austern.

Wenn sie nicht gerade in ihrem Antiquariat steht oder auf (kulinarischen) Reisen ist, kocht sie. Ihr geht Essen über alles. Sie ist ein Foodie. Seit 2010 hat die Münchnerin zudem einen Foodblog, der



Ein Fleisch-Foodie durch und durch.

„DerMutAnderer“ heißt, ein kulinarisches Tagebuch.

Über 1800 Beiträge hat sie seither online gestellt. Sie gibt gerne Wissen übers Essen weiter. Ihr erklärtes Ziel: Leute anzuregen, sich auch mal wieder mit der traditionellen Hausmannskost zu be-



Hinterhofidylle: Petra Hammerstein tischt die Kalbshaxe Merkur-Redakteurin Stephanie Ebner auf.

fassen. So wie mit der Kalbshaxe.

Der einzige Aufwand ist, dass man die Haxe rechtzeitig beim Metzger vorbestellen muss. Ein Aufwand, der sich lohnt. Es muss wirklich nicht immer Lende und Filet sein.

Mein Küchengeheimnis

Haben auch Sie ein Lieblingsgericht, das Sie uns gerne vorstellen? Dann melden Sie sich bei uns. Sie erreichen uns per Mail unter Gastro@merkur.de. Wir freuen uns auf Ihr Küchengeheimnis. Für jede Küchenplauderei bedanken wir uns mit einem Kochbuch.

Zart und saftig: Fleischgerichte

Wenn Petra Hammerstein nicht gerade in ihrem Antiquariat steht, beschäftigt sie sich mit vergessenen Küchenschätzen. Ihr umfassendes Wissen teilt sie nun schon seit 2010 auf dem Foodblog „derMutAnderer“. Sie nimmt ihre Fans zu spannenden Metzger mit und macht Lust, etwas andere Fleischgerichte nachzukochen. Frei nach dem Motto: Filet kann doch jeder. Wer nur die Edelteile vom Tier verarbeitet, der kocht nicht nachhaltig, sagt sie. In ihrem ersten Kochbuch „Zart und saftig. Geniale Fleischgerichte“ stellt sie die besten Rezepte für die sogenannten Cheap Cuts vor, die tendenziell günstigeren Stücke wie Schweinebauch, Ochsenfleisch und Co. Petra Hammerstein beschränkt sich nicht nur auf die hiesige Küche. Die Weltenbummlerin hat von ihren Reisen ungewöhnliche internationale Gerichte mitgebracht, die sie neben Ur-Omas Leibspeisen stellt. Gerichte, die sich nur noch in Kochbüchern aus dem 19. Jahrhundert finden. Die gebratene Kalbshaxe gehört deshalb ebenso in ihr Kochbuch wie Bossam, der gebratene Schweinebauch, ein Tajine mit Spinat und Knoblauch und der griechische Zickleinbraten. So schmeckt Fleischküche im 21. Jahrhundert.

Zart und saftig: Geniale Fleischgerichte jenseits vom Filet. Petra Hammerstein. Erschienen im Umschau Verlag. 240 Seiten. 34 Euro.



Modern Baking von Donna Hay

Backen ist die beste Therapie. „Wenn ich nicht mehr schlafen kann, schleiche ich mich auf Zehenspitzen in die Küche und beginne Zutaten abzumessen, zu mischen und zu rühren.“ Donna Hay liebt es, Cookies für ihre Jungs zu backen, einen Kuchen für die Geburtstagsparty herzustellen oder ofenwarme Brownies zum heißen Kaffee zu servieren. Ihre Lieblingsrezepte hat sie jetzt unter dem Titel „Modern Baking“ zusammengefasst. Ihre Schokoladenrezepte sind Verführung pur, in den anderen Kapiteln arbeitet sie mit Gewürzen, Obst oder Karamell. Alle Kapitel sind zudem in Quick fix und fresh and light unterteilt. Denn man mag es kaum glauben, selbst Schokoladenkuchen können bei Donna Hay zur ausgewogenen Ernährung gehören. Das freut nicht nur die Naschkatzen.

Modern Baking. Torten. Kuchen, Cookies. Donna Hay. Erschienen im AT Verlag. 400 Seiten. 39,90 Euro.

