

#1 Das Menü und der Gruß aus der Küche von Prof. Dr. Siegfried Jedamzik und Robert Pallmer



Fotos © Thorsten Brieger

Mit einem saisonalen Menü der Geschmackssinne stellen der Koch und Culinary Manager Robert Pallmer (leonardi München) und der Mediziner Prof. Dr. Siegfried Jedamzik (Ingolstadt) nicht nur süß, sauer, bitter, salzig und umami in den Mittelpunkt des Erlebens, sondern nehmen auch Wissenswertes und weitere menschliche Sinne in die Menüabfolge mit hinein.

Der umfassendere Ernährungsansatz zielt darauf ab, bereits beim Einkauf der Produkte (bio, regional, fair-gehandelt) auf Nachhaltigkeit zu achten, eine schonende und kreative Zubereitung (mit Liebe gekocht) anzuregen und im gemeinsamen Essen (mit Freude und Freunden genießen) auch die Ökologie des Menschen näher in den Blick zu nehmen.

Weitere Impressionen und Informationen unter www.leonardi-kg.de

#1 Das Menü zusammengestellt von Robert Pallmer

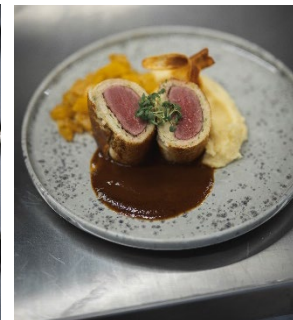
Saisonales Menü der Geschmackssinne (süß, sauer, bitter, salzig, umami)

Gruß aus der Küche: Dinkelvollkornbrot mit rote Beete Aufstrich, hausgebeizte Lachsforelle, Pastinake und Rotkohl-Sprossen
(bitter – salzig – süß – sauer)

Vorspeise: Kürbis-Risotto mit Wurzelgemüsefond dazu Apfelschaum, geschmorter Chicorée und karamellisierten Lauch
(salzig – sauer – bitter – süß)

Hauptspeise: Bayerisches Reh im Tramezzinimantel mit Wild-Jus dazu Steckrübengemüse, Selleriepüree und Schwarzwurzel-Chip
(salzig – bitter – süß – sauer)

Nachspeise: Schokokuchen mit flüssigem Kern, Birnenragout, bayerische Minze aus Eichenau
(Geschmacksexplosion)



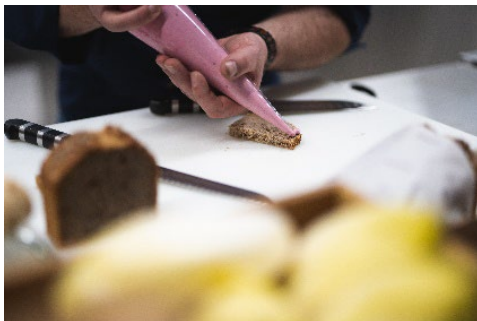
#1 Der Gruß aus der Küche

Dinkelvollkornbrot mit rote Beete Aufstrich, hausgebeizte Lachsforelle, Pastinake und Rotkohl-Sprossen



Wissenswert

- Lachs lässt sich einfach beizen mit Salz, Zucker, Pfeffer, Kräutern und Zitronensaft
- nach dem Ernten wird dem Dinkel die Schutzhülle entfernt, daher ist er kaum mit Düngemitteln oder schädliche Substanzen von außen belastet
- Rote Rüben haben aufgrund des hohen Wassergehalts nur wenig Kalorien, jedoch einen hohen Nährwert; sie sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure; der Farbstoff der roten Rübe (E162) ist unbedenklich
- Pastinaken sind ein besonders bekömmliches Wintergemüse, das den Geschmack durch den Frost erhält



#2 Vorspeise: Kürbis-Risotto mit Wurzelgemüsefond dazu Apfelschaum, geschmorten Chicorée und karamellisierten Lauch

Für 5 Personen

Risottoreis	500 g
Würzige Gemüsebrühe	1,5 l
Weißwein	100 ml
Zwiebeln	100 g
Butter	50 g
Parmesan	100 g
Hokkaidokürbis (Würfel 1 cm)	300 g
Butter in kleinen Würfeln	100 g
Apfelsaft	200 ml
Sahne	50 ml
Salz, Pfeffer, Zucker	Prise
Chicorée	3 Stk
Lauch	100 g
Zucker	Prise

Zubereitung

Zwiebeln im Topf mit 50g Butter glasig anbraten
 Risottoreis zugeben und kurz farblos anbraten
 mit Weißwein ablöschen und mit ca 500 ml Brühe aufgießen
 unter rühren köcheln lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist
 erneut ca. 500 ml Brühe aufgießen und Kürbiswürfel hinzugeben
 weiter unter rühren köcheln lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist
 restliche Brühe dazu geben und wieder köcheln lassen bis die Brühe
 aufgenommen wurde und der Reis weich ist
 restliche Butter und den Parmesan unterrühren (gegeben falls noch mit
 einer Prise Salz und Pfeffer nachwürzen)
 Apfelsaft, Gewürze und Sahne aufkochen
 Butter nach und nach untermischen
 Mixer knapp unter die Oberfläche der Flüssigkeiten halten - Schaum entsteht
 Deko:
 Chicorée halbieren und in der Pfanne anbraten
 Lauch in 0,5 cm Ringe schneiden und zuckern; die Schnittseite von beiden Seiten anbraten



#3 Hauptspeise: Bayerisches Reh im Tramezzinimantel mit Wild-Jus dazu Steckrübengemüse, Selleriepüree und Schwarzwurzel-Chip

Für 5 Personen

Rehrücken (ohne Knochen)	750 g
Tramezzini	5 Scheiben
Brät vom Metzger	250 g
Pesto	30 g

Butter	50 g
Zwiebel	100 g
Sellerie geschält in kleine Würfel	600 g

Gemüsebrühe	500 ml
-------------	--------

Sahne	100 ml
Salz, Pfeffer, Muskat	nach Geschmack

Steckrüben	1 kg
Salz, Pfeffer, Zucker	nach Geschmack

Schwarzwurzelchip	1 Stk.
Wildsauce	600 ml

Zubereitung

Rehrücken im Tramezzini (siehe Bildanleitung auf den folgenden Seiten)

Butter in Topf geben und Zwiebeln farblos anbraten
Selleriewürfel dazu geben und kurz anrösten

mit Brühe ablöschen und weich kochen (falls die Brühe verkocht und der Sellerie noch hart ist, etwas Wasser dazu geben)

falls noch Flüssigkeit im weichen Sellerie ist diese entfernen und würzen

Sahne hinzu geben und nochmals kurz aufkochen

mit Mixer pürieren

Steckrüben wie Knollensellerie außen abschälen und in ca. 1,5 cm Würfel schneiden
in der Pfanne braten und würzen

Dekovorschlag:

Schwarzwurzelscheibe mit Sparschäler dünn abschälen - um einen Kochlöffel wickeln und im Öl frittieren

Für die Sauce: Falls Abschnitte vorhanden sind, diese scharf anbraten und mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Fertigen Wildfond dazu geben und köcheln lassen, gegebenenfalls abdicken



#3 Hauptspeise: Bayerisches Reh im Tramezzinimantel – Zubereitungshinweise 1



Tramezzini



Rehrücken (mit oder ohne Knochen)



Farce oder Brät
vom Metzger

mit einem Löffel
Pesto für die Farbe

Falls sich der Rehrücken noch direkt am Knochen befindet



direkt am Rückenknöchel einschneiden und am Knochen entlang auslösen - scharfes Messer mit dünner Klinge verwenden



Silberhaut entfernen



Portionieren (auf Tramezzinigröße) und anbraten



Tramezzini 2 min. über
Wasserdampf weich dämpfen

#3 Hauptspeise: Bayerisches Reh im Tramezzinimantel – Zubereitungshinweise 2



Alle Zutaten bereithalten und
Fleisch mit Salz & Pfeffer würzen



Farce oder Brät auf das weiche
Tramezzini streichen, Fleisch auflegen



Einrollen und Tramezzini-Enden 2 cm überlappen lassen,
Rest abschneiden und Enden unten an Unterseite lagern



mit den Endstücken
nach unten und
durch drehen
ringsum anbraten



im Ofen bei 110 Grad mit
52 Grad Kerntemperatur
(Kerntemperaturfühler)
oder 25 Minuten garen



nach dem Garen noch 5 Minuten
außerhalb des Ofens ruhen lassen
mit Sägemesser halbieren

vor dem Servieren die
Schnittfläche leicht Salzen



#4 Nachspeise: Schokokuchen mit flüssigem Kern, Birnenragout, bayerische Minze aus Eichenau**Für 5 Personen**

Eigelb	4 Stk.
Ei	4 Stk.
Mehl	100 g
Zucker	100 g
Butter	200 g
Zartb. Kuvertüre	200 g

Zubereitung

Eier und Zucker zu einer Masse verrühren
Mehl dazu sieben
Butter und Kuvertüre zusammen in einem Gefäß im Wasserbad schmelzen
Flüssige Schoko-Buttermasse unter die Eimasse rühren
in leicht gebutterte Formen geben (z.B. Tassen mit ca. 120g Füllmenge)
200 Grad im vorgeheiztem Backofen 9 min. backen

Birnen	500 g
Zitrone	1 Stk.
Zucker	100 g
Apfelsaft	50 ml

Birnen würfeln und leicht mit Zitrone beträufeln (verhindert bräunliche Verfärbung)
Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Apfelsaft ablöschen
Birne hinzu geben und köcheln lassen bis der Zucker weich ist

Minze 5 Blätter mit Minzblättern dekorieren





Menüvorschlag, Rezepte
und Tipps sowie
„mit Liebe gekocht“

von

Robert Pallmer

Koch und Culinary Manager
Küchendirektor Leonardi KG

und

Prof. Dr. Siegfried Jedamzik

Hausarzt und
Ernährungsmediziner



unter der Schirmherrschaft des Bayerischen Gesundheitsministers Klaus Holetschek

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



„EAT AND MEET - Essen mit Nähr- und Mehrwert“

mit Robert Pallmer und Prof. Dr. Siegfried Jedamzik

Kamerateam der KU/Mensch in Bewegung Wolfgang Link, Killian Pinl und Cristoforo Calabró

Projektkoordination Christian Rauch, Gesamtprojektleitung Teresa Loichen KU

2022

www.schanzer-pluspunkt.de



Gesundheitsnetzwerk
Leben



in Kooperation mit

leonardi
www.leonardi-kg.de

und www.audi-es.de



gefördert durch

**Innovative
Hochschule**



EINE GEMEINSAME INITIATIVE VON
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Gemeinsame
Wissenschaftskonferenz
GWK

