

SERIE: WAS KOCHTE ICH HEUTE?



Zitronengras-Thaicurrysuppe mit Garnele – so sieht Michael Ammons Rezeptvorschlag auf dem Teller aus. Fotos: Kienberger

Zitronengras-Thaicurrysuppe mit Garnele

Zitronengras-Thaicurrysuppe mit Garnele ist ein extravagantes Süppchen mit typisch asiatischen Aromen aus der Küche von Michael Ammon. Es sind erst einige Monate vergangen, seit der ambitionierte junge Koch zusammen mit seiner Lebensgefährtin Mona das bekannte Gasthaus mit Weinstube Jakob in Haigrub/Perasdorf übernommen hat. Es ist wahr, dass das Gasthaus mit seinem angenehmen Ambiente und Michaels herausragend guter Küche ein wenig versteckt liegt. Aber einmal St. Englmar durchgefahren, kommt man nach einigen Minuten Bergfahrt direkt zum Gasthaus Jakob.

Hier, im „Jakob“, haben die beiden inzwischen ihre gastronomische Heimat gefunden. Die üblichen Schwierigkeiten direkt nach der Geschäftsübernahme haben die beiden Gastronomie-Profis überwunden, heute können sie mit einer wachsenden Zahl sehr zufriedener Feinschmecker sowie alter und neuer Stammgäste rechnen.

Diese erfreuliche Entwicklung ist in erster Linie Michaels fundiertem Können am Herd zu verdanken, aber auch Monas kompetentem und stets freundlichem Service sowie ihrer Kenntnisse in Sachen Wein und anderer Getränke. Seit der Übernahme des „Jakob“ hat Michael unseren Leserinnen und Lesern bereits drei ausgezeichnete Rezepte zum Nachkochen zur Verfügung gestellt (Gebratene Ente – Kürbis-Apfel-Suppe – und zur Weihnachtszeit eine sehr leckere Schokoladen-Crème-brûlée).

Heute empfiehlt der Küchenchef zur Faschingszeit eine mehr oder minder scharfe, angenehm aromatische Suppe aus Thailand.

► Zutaten: Für vier Personen benötigen wir: 500 Milliliter Kokosmilch, 300 Milliliter Gemüse- oder Hühnerbrühe, 50 Milliliter Weißwein, 125 Gramm Butter, zwei Stangen Zitronen-

gras grob geschnitten, zwei Schalotten fein gewürfelt, Abrieb einer Limette, vier Teelöffel rote Thai-Currypaste, zwei Zehen Knoblauch, vier große entdarmte Garnelen.

► Zubereitung: Michael schwitzt Schalotten, Zitronengras und den zerdrückten Knoblauch in etwas Olivenöl an, gibt dann die Butter dazu und schwitzt es noch kurze Zeit weiter. Anschließend löscht der Koch das Ganze mit Weißwein ab, gibt dann Kokosmilch, Brühe und die Currypaste dazu. Nachdem der Küchenchef den Suppenansatz zum Aufkochen gebracht hat, lässt er das Ganze 20 Minuten leise vor sich hinköcheln.

Nachdem er die Suppe durch ein feines Sieb passiert hat, würzt der erfahrene Koch diese mit Limettenabrieb und Salz. Nach der ersten Geschmacksprobe rührt er noch etwas Currypaste in die Suppe, kostet erneut und meint: „Mir schmeckt die Suppe, so wie sie sie jetzt ist, wer die Suppe gerne etwas schärfer mag, der gibt halt noch etwas Currypaste dazu.“

Kurz vor dem Servieren erhitzt Michael etwas Butter in einer Pfanne, gibt zwei Knoblauchhälften und einen Thymianzweig dazu und gart in der so gewürzten Butter die Garnelen. Zum Schluss schäumt er die Thaicurrysuppe mit einem Stabmixer auf, schöpft die Suppe in tiefe Teller, spießt die Garnelen auf kleine Bambusspießchen und platziert je eine gebratene Garnele mittig im Thai-Süppchen. Noch etwas Kresse und einige Schnittlauch-Röllchen – und fertig ist ein Süppchen, das mit seinen exotischen Aromen und seiner angenehmen Schärfe besticht. (cki)



Michael Ammon serviert Zitronengras-Thaicurrysuppe mit Garnele.

AKTUELL IM NETZ

Alle Rezepte!



Alle Teile unserer Serie finden Sie im Internet unter: www.mittelbayerische.de/kochen

DIE SERIE

Was koche ich heute?

Für unsere Serie „Was koche ich heute?“ hat unser Mitarbeiter, der Koch Gerd Kienberger, mehrere erstklassige Kollegen ins Boot geholt. Gemeinsam stellen sie unseren Lesern jeweils freitags – rechtzeitig für den Wochenend-Einkauf – eines ihrer Lieblingsgerichte vor. In der kommenden Woche gibt es Porree - das vielseitige Gemüse.



Mädchen und Buben des Kinderhauses Loibling und Gäste vor der Burgkulisse

Fotos: cgf

Bewegung und Ernährung stehen hier an erster Stelle

AUSZEICHNUNG Das Kinderhaus Loibling ist der erste zertifizierte Bewegungskindergarten im Landkreis und damit für die Zukunft bestens aufgestellt.

VON GEORG FLEISCHMANN

CHAM/LOIBLING. Auf diesen Augenblick hatten sich die Verantwortlichen des Kinderhauses Loibling lange gefreut: die Überreichung der Zertifizierung zum Bewegungskindergarten. Bereits am 4. Januar war der Bescheid der Bayerischen Sportjugend im BLSV gekommen, in dem der Antrag auf Zertifizierung nach eingehender Prüfung genehmigt wurde. „Wir begrüßen Ihr Engagement in den Bereichen Bewegung und Ernährung und wünschen für zukünftige Projekte viel Glück und Erfolg“, heißt es in dem Schreiben.

Am Mittwoch wurde die Zertifizierung im Beisein von Sportfunktionären und Gästen offiziell vollzogen. Anwesend waren dazu Bürgermeisterin Karin Bucher und die geschäftsführende Beamtin Sigrid Stebe-Hoffmann, Elternbeiratsvorsitzende Barbara Iskalla, Förderkreisvorsitzende Christina Schmaderer und Gabriele Raab, BSJ-Vorsitzende im Kreis Schwandorf, verantwortlich für den Bereich Sport im Elementarbereich, Herbert Weiß, Ehrenvorsitzender der BSJ im Bezirk Oberpfalz mit Ehefrau Martina, sowie von den örtlichen Sport- und Turnvereinen Roswitha Semmelbauer und Rosi Blaha und nicht zuletzt die Übungs-



„Bewegtes Ritterleben im Ritterland“ heißen die Spiele der Kinder. Sie stellen dabei ihre besondere Beweglichkeit unter Beweis.

leiterin Alexandra Ebert. Zur besonderen Feier gab es im Kinderhaus auch eine besondere Kulisse. Gerade noch rechtzeitig war die mittelalterliche Ritterburg aus Pappe, mitfinanziert vom Förderverein, fertig geworden. Diese Burganlage schmückte die Turnhalle und diente als Kulisse beim ersten Ritterspiel der Kinder zum Auftakt der Feier. „Bewegter Kindergarten im Ritterland“ hieß das Eröffnungsspiel, ein Bewegungsspiel der Kinder, ganz in der Erwartung eines Bewegungskindergartens, einstudiert und begleitet von Übungsleiterin Alex. Kinderhausleiterin Sonja Wanninger stellte die Bewegungs- und Ernährungserziehung des Hauses näher vor. Das Kin-

BEWEGUNGSKINDERGARTEN

► **Konzept:** Die Bayerische Sportjugend im BLSV möchte die Wertigkeit frühzeitiger Bewegungsförderung hervorheben und bewegungsentwicklungsorientierte Kindergärten durch eine Auszeichnung honorieren.

► **Effekt:** Der präventive Effekt von ausreichend Bewegung zusammen mit ausgewogener Ernährung für die Gesamtentwicklung der Kinder ist unumstritten. Je früher sie an freudvolle und regelmäßige Bewegung herangeführt und über vitaminreiche Kost aufgeklärt werden, desto leichter gelingt es, gesunde Lebensführung in den Alltag zu integrieren.

► **Gültigkeit:** Ab dem Zeitpunkt der Vergabe des Zertifikates ist die Kindertagesstätte auf den Tag zwei Jahre offiziell anerkannter Bewegungskindergarten der BSJ. Es besteht die Möglichkeit der Verlängerung um jeweils zwei Jahre.

derhaus arbeite situationsorientiert. Die Kinder bewegten sich frei im ganzen Haus. Die Ernährungserziehung werde nach der jeweiligen Jahreszeit gestaltet, und gekocht werde nach DGE-Standard.

Worte der Anerkennung für die besonderen Leistungen im Haus kamen auch von Gabriele Raab. Sie überreichte dazu das Zertifikat der Anerkennung zum Bewegungskindergarten. Dass diese Bewegung in guter Bewegung bleibt, wünschte auch Herbert Weiß. Er spendete dazu einen Karton mit Bällen und Sportartikeln. Für die Gäste gab es abschließend Kaffee, und natürlich fehlte es auch nicht an aktuellem Gesprächsstoff.

MENSCHEN UND NACHRICHTEN

Hände weg von Drogen: Polizei informierte 95 Gerhardinger-Damen

CHAM. In einer Vortragsreihe informierten Josef Kernbichl und Walter Dendorfer von der Polizei Cham 95 junge Damen der vier Abschlussklassen der Gerhardinger Realschule Cham. Hauptthema waren legale und illegale Drogen wie Alkohol und Nikotin, aber auch Haschisch und LSD. Den Schülerinnen gingen buchstäblich die Augen auf ob der gesundheitlichen Risiken über den „Stoff, aus dem die Träume sind“. Die Referenten warnten die zukünftigen Entlass-Schülerinnen, ihre Finger von Suchtmitteln jeglicher Art zu lassen. „Keine Macht den Drogen“ – vom Komasaufen bis zu Ecstasy reichte die Informationspalette. Die Beamten berichteten nicht nur über tödliche Verkehrsunfälle unter Alkohol- und Drogeneinfluss, sondern wiesen auch auf die enormen gesundheitlichen Risiken durch Drogen, Alkohol und Nikotin hin. (cfs)



In einer informativen Vortragsreihe klärten die Beamten der Polizeiinspektion Cham die jungen Damen der Gerhardinger Realschule über die Gefahren von Drogen und Alkohol auf. Foto: cfs



**Auszeichnung
als**

Bewegungskindergarten

Kinderhaus Loibling

München, 04.01.2017

K. Stubenrauch

Katharina Stubenrauch
Stv. Vorsitzende BSJ, Ressort „Sport im Elementarbereich“
Bayerische Sportjugend

