



**LESEN SIE HEUTE**

**LANDKREIS**

**Jobcenter betreut 75 anerkannte Flüchtlinge**

Das Chamer Jobcenter betreut aktuell 75 anerkannte Flüchtlinge aus Syrien, Afghanistan, Irak und Iran. Jobcenter-Geschäftsführer Josef Beer rechnet für das kommende Jahr mit 250 Personen. ➤ SEITE 31

**FURTH IM WALD**

**Stadt sucht dringend einen Christbaum**

„Wir bräuchten dringend noch einen schönen Christbaum für das Zentrum der Drachenstich-Stadt“, appelliert der Bauhof-Chef Theo Sporrer an die Further Garten- und Waldbesitzer. ➤ SEITE 33

**WETTER IM LANDKREIS**

MORGENS	MITTAGS	ABENDS
6°	7°	7°

NIEDERSCHLAGSPROGNOSE: **60%**  
SONNENSTUNDEN: **0,4**  
SONNENAUFGANG: 07:27 Uhr  
SONNENUNTERGANG: 16:22 Uhr  
MONDAUFGANG: 13:36 Uhr  
MONDUNTERGANG: 00:08 Uhr  
MONDPHASE: 1. Viertel  
(ab 25.11.: Vollmond) **Q.met** ↗

**NAMENSTAG**

Bernward, Edmund, Korbinian

**STICHWORT**

**Was ist Slow Food?**

Slow Food ist eine internationale Bewegung, die sich dafür einsetzt, dass jeder Mensch Zugang zu Nahrung hat, die sein Wohlergehen sowie das der Produzenten und der Umwelt erhält. Die Slow Food Bewegung zählt in Deutschland derzeit über 13 500 Mitglieder in rund 85 Convivien (lokalen Gruppen). Für Cham ist das „Convivium Regensburg Oberpfalz“ zuständig. Slow Food fordert, dass unsere Nahrung geschmacklich und gesundheitlich einwandfrei ist. Und dass sie auf saubere Art hergestellt wird – also ohne Schaden an Mensch, Natur und Tier anzurichten. Außerdem müssen Lebensmittelhersteller eine faire Entlohnung für ihre Produkte und ihre Arbeiter erhalten. Der Verein tritt für die biologische Vielfalt ein, fördert eine nachhaltige, umweltfreundliche Lebensmittelproduktion, betreibt Geschmacksbildung und bringt Erzeuger von handwerklich hergestellten Lebensmitteln auf Veranstaltungen und durch Initiativen mit Ko-Produzenten (Verbrauchern) zusammen. Der nächste „Chamer Regionaltisch“ findet am Mittwoch, 13. Januar, um 19 Uhr im Rhaner Bräustüberl statt. In der Einladung dazu heißt es: „Die Brauerei Rhaner entführt in die Welt des Bierbrauens mit Verkostung von Bieren, unter anderem der angesagten Craft Biere. Der Wirt des Hauses wird eine passende Brotzeit dazu servieren. Unkostenbeitrag 15 bis 20 Euro. Anmeldung bei heikebergbauer@web.de oder im Rhanerbräustüberl, Tel.: (0 99 71) 70 09.“

➔ Infos im Internet:  
www.slowfood.de



**INHALT**

LANDKREIS	SEITE 29-31
BAD KÖTZTING	SEITE 32
RÖTZ	SEITE 33
NITTENAU	SEITE 28



Benedikt Hierl hat sich der „Slow Food“-Küche verschrieben. Er zeigt, was der Koch alles aus der Gans machen kann.

Fotos: Kellermeier

# In der Gans steckt mehr als die Brust

**KÜCHE** Zurück zu den Wurzeln: Benedikt Hierl zeigt, wie „Slow Food“ mit regionalen Produkten in seinem Bräustüberl entsteht.

VON MARTIN KELLERMEIER

**CHAM.** Die Gans aus Mitterkreith, die Kartoffeln aus Cham und die Holunderbeeren aus dem eigenen Garten: Koch Benedikt Hierl reiht seine Zutaten auf der silbernen Arbeitsfläche in der Küche des Rhaner Bräustüberls in Cham. Er lässt sich von uns heute genau über die Finger schauen. Hierl hat sich der „Slow Food“-Küche verschrieben. Das heißt: Regional und saisonal einkaufen, alte Rezepte verwenden und bei der Gans zum Beispiel auch die Innereien mit nutzen.

**Wissen, wo das Essen herkommt**

Gar nicht so leicht sei es, die einzelnen Zutaten zu bekommen, erklärt Hierl. Denn: „Beim Rind stürzen sich viele Köche auf das Fleisch.“ Der Markt mit regionalen Produkten sei bei uns überschaubar. Da machen es die guten Kontakte, dass trotzdem „Slow Food“ auf dem Teller landen kann. Die Gans hat Hierl in Mitterkreith gekauft. Den Besitzer des Geflügelhofs Haberzeth kennt er gut. „Die Gänse haben da ein schönes Leben gehabt“, ist sich der Koch sicher.

Wir blicken wieder auf die Arbeitsfläche: Hierl schneidet für sein Menü „Gans – entspannt genießen“ den Hals des Tieres ab. „Aus dem kann man etwas machen“, sagt er. Der Gänsehals landet später als Füllung zusammen mit Magen und Herz in den Maultaschen. Das ist auch „Slow Food“ – nachhaltig zu denken.

Die Gans lässt der Koch im Rhaner Bräustüberl im Ganzen. „Damit bleibt sie viel saftiger“, verrät Benedikt Hierl. Seinen Ofen hat er schon vorgeheizt, auf 140 Grad. Eine einfache Rechnung verrät ihm, wie lange der Braten jetzt in der Röhre bleiben

Die Gans kommt aus Mitterkreith.



Strudel, gefüllt mit Gänsekeule



So wird das Herz-Ragout serviert.



Walnuss-Bûche in Vanillesoße



Die Gans kauft Hierl in diesem Geflügelhof bei Roding.



Gänsehals und Innereien werden auch verkocht.

**DAS REZEPT VON BENEDIKT HIERL: SO GELINGT DER GÄNSEBRATEN**

➤ **Für acht Personen** benötigen Sie eine rund fünf Kilo schwere Gans, zwei Zwiebeln, zwei Äpfel, zwei Karotten und zwei Stangen Stangensellerie.  
➤ **Zum Würzen** kaufen Sie Beifuß, Salz, Pfeffer, Paprika und Rosmarin.  
➤ **Zuerst wird** das Gemüse in walnussgroße Stücke geschnitten.

➤ **Aus der Gans** holen Sie die Innereien heraus und schneiden den Hals ab. Außerdem muss das Fett an der hinteren Öffnung entfernt werden.  
➤ **Mit Küchenpapier** reinigen Sie die Gans und entfernen Federreste.  
➤ **Innen und außen** die Gans gut würzen. Bei diesem Schritt geben Sie auch

das Gemüse in die Gans.  
➤ **Den Ofen** heizen Sie auf 160 Grad vor. Pro Kilo sollte die Gans für eine Stunde im Ofen bleiben.  
➤ **Mit einer Gabel** stechen Sie zwischen die hintere Öffnung und die Keule. Läuft klarer Fleischsaft heraus, ist der Gänsebraten fertig. (rmk)

muss. Denn pro Kilo rechnet der Koch bei der Gans eine Stunde. Gefüllt wird die Gans mit Gemüse und Äpfeln aus dem eigenen Garten.

Der „Slow Food“-Koch verwendet das, was es in der Region zurzeit gibt. „Erdbeeren kommen in den Wintermonaten von zu weit her“, findet Hierl. Wenn der Lkw einmal quer durch Europa fährt, dann kann das nicht „Slow Food“ sein. Ein Aufkleber an der Eingangstür zum Rhaner Bräustüberl verrät's: Hier wird nachhaltig gekocht. Ab Herbst 2016 wird das bundesweit verbreitet.

**Bräustüberl bald im Genussführer**

Dann findet sich das Rhaner Bräustüberl im „Slow Food Genussführer Deutschland“. Einem Gastronomieführer, dessen erste Ausgabe von den Verkaufszahlen her mit vergleichbaren Exemplaren wie „Gault Millau“ oder „Michelin“ in einer Liga gespielt

hat. Letzterer macht den normalen Koch übrigens zum Sternekoch. „Mit dem Gedanken spiele ich aber nicht“, sagt Benedikt Hierl. Sein Bräustüberl in der Ludwigsstraße soll ein Wirtshaus für jedermann bleiben.

Benedikt Hierl kocht schon weiter. Er schmort gerade Gemüse im Topf an. Das braucht er für das Herz-Ragout. Dazu gibt's noch Polenta-Würfel. In der Gans steckt eben viel mehr als nur die Brust!