

DOMINIK KRAUSE POSTET SEIN GLÜCK
Bussi für den OB-Kandidaten

Ein inniger Kuss vor den Parteikollegen: Münchens Zweiter Bürgermeister Dominik Krause (34, Grüne, li.) postete auf Instagram ein Foto von sich und seinem Verlobten Sebastian Müller. Es zeigt den Moment kurz nach Krauses Wahl zum OB-Kandidaten – ein Moment, in dem sich Krauses politisches und privates Glück treffen. Müller hielt im Spanien-Urlaub um Krauses Hand an. Die beiden sind seit 16 Jahren ein Paar. Wann die Hochzeit stattfindet, steht dem Vernehmen nach noch nicht fest. Viel Zeit bleibt 2025 nicht – im Februar ist die Bundestagswahl geplant, dann geht der Wahlkampf für die Kommunalwahl (März 2026) los.



SCHWABING
Bewohnerin stoppt Einbrecher

Der Versuch, in der Nacht zu Donnerstag gegen 0.30 Uhr in eine Wohnung in Schwabing einzubrechen, ging schief. Denn als sich ein Mann (49) an der Tür zu schaffen machte, stand dahinter die Bewohnerin (73). Die Seniorin reagierte schnell und rief den Notruf. Die Polizei konnte den Mann schnappen. Jetzt kommt er vor den Haftrichter. Auf Hinweise hoffen die Ermittler bei einem Einbruch, zu dem es am Mittwoch zwischen 10.30 bis 11.55 Uhr in Milbertshofen gekommen ist. Aus der Wohnung einer Frau (49) im Bereich Kantstraße wurden Geld und Schmuck für 5000 Euro gestohlen. Hinweise: 089/29100.

FESTIVAL AM KÖNIGSPLATZ
Ticketverkauf startet heute

Das Oben-Ohne-Open-Air am Münchner Königsplatz findet zwar erst am 26. Juli 2025 statt. Der Ticketverkauf startet aber bereits jetzt, also noch im alten Jahr. Als Kaufanreiz geben die Veranstalter auch gleich noch die ersten Musiker und Bands bekannt, die in einem guten halben Jahr auf der Bühne stehen werden. Psychedelisch wird es mit Edwin Rosen, während Sängerin Zsá Zsá Popfans bedient. Rap beziehungsweise HipHop mit Indie-Elementen bieten der Murnauer Maikel und Jassin sowie Babyjoy (Foto). Karten gibt es ab dem heutigen Freitag, 12 Uhr, im Internet unter www.oben-air.de/tickets. FOTO: GEORG SCHUSTER

STADTRAT
Mehr Hilfe für Pflegekräfte

Pflegekräfte sollen es besser haben – deshalb hat der Stadtrat in einer gemeinsamen Sitzung des Gesundheitsausschusses, des Sozialausschusses und des Ausschusses für Arbeit und Wirtschaft jetzt das Maßnahmenpaket „Pflege in München II“ verabschiedet. Schwerpunkte sind die Unterstützung pflegender An- und Zugehöriger, die Wohnraumsicherung für Pflegekräfte, der erleichterte Zugang zum Pflegeberuf, die Weiterentwicklung des Berufsbildes sowie die internationale Fachkräftegewinnung. Die endgültige Entscheidung für das Paket trifft die Vollversammlung des Stadtrats am 18. Dezember.

BRUNNENHOF DER RESIDENZ
Magische Momente für Helden

Magische Momente für trauernde Zwerger! Am Mittwoch durften Kinder der Johanniter-Initiative Lacrima mit ihren Eltern und Betreuern die Reise von „Soliman's Dream“ im Brunnenhof der Residenz erleben. Mit der Aktion „Freitickets für soziale Helden“ bedankt sich der Veranstalter der multimedialen Show bei Mitarbeitern verschiedener sozialer Institutionen, die kostenfrei in das magische Licht- und Musikerlebnis eintauchen dürfen. Engel des Alltags wie Pflege- und Betreuungskräfte, Trauerhelfer und Seniorenbegleiter dürfen sich über diese Wertschätzung freuen. Die Show geht noch bis 5. Januar.



MUSLIMISCHES LEBEN
Stadtrat beschließt Förderung

Rassismus gegen Muslime soll bekämpft, muslimisches Leben sichtbar gemacht werden – so lautet das Ziel des Verwaltungs- und Personalausschusses des Stadtrats. Dieser hat in seiner Sitzung am Mittwoch Maßnahmen gegen antimuslimischen Rassismus beschlossen. Die Vorlage „Antimuslimischen Rassismus bekämpfen – Demokratie stärken“ enthält einerseits eine Definition von antimuslimischem Rassismus für die Stadtverwaltung. Andererseits sieht sie den Ausbau rassismuskritischer Fortbildungsangebote sowie Schritte zur Förderung muslimischen Lebens in München vor. Bürgermeisterin Verena Dietl: „Es war Zeit, dass diese Entscheidung getroffen wurde.“

Wie teuer darf das Weihnachts-Essen sein?

Kost-Probe vorm Fest

Weihnachten soll etwas Besonderes sein. Auch das Essen und die Getränke fallen deshalb bei vielen etwas feiner und festlicher aus. Dennoch wollen oder müssen viele angesichts der gestiegenen Lebenshaltungskosten (siehe auch unten) aufs Geld achten. Wir haben uns bei Experten umgehört, wie wir beim Festessen ein wenig sparen können – ohne dass der Genuss leidet. Ein Weinhändler, zwei Metzger und ein Koch geben Tipps, wie das Weihnachtsessen gut, aber günstig wird.

► Wein

Ein guter Wein gehört zum Festessen oft dazu. Der muss aber nicht unbedingt teuer sein. Benjamin Bock, Betreiber der vier Vinovit Weinhandlungen in München und Umgebung (unter anderem Pestalozzistr. 11), hat Tipps. Beim Rotwein zu Wild oder Braten rät er zu Pinot Noir oder Spätburgunder (selbe Rebsorte). „Der ist fein und elegant, relativ hell im Glas durch die dünnen Traubenschalen der Sorte, aber keineswegs wässrig – und passt gut zu weihnachtlichen Aromen. Die leichte Säure ist gut bei fettigem Essen.“ Sein persönlicher Tipp: Spätburgunder vom Weingut Zimmerlin, Bötzingen Eckberg Alte Reben (2021), bei ihm kostet die Flasche 14,90 Euro. Zu Geflügelgerichten empfiehlt der Experte Chardonnay aus dem Holzfass aus dem Pais d'Oc. „Er passt mit seinen Vanillearomen gut zum Fest.“ Beispiel: Chardonnay Secret Boisé (2023) für 9,10 Euro. Wer einen Dessertwein nach dem Essen schätzt, der könne, so Bock, beispielsweise zum Muscat de St.-Jean de Minervois (2022) für 14,40 Euro greifen. „Der wirkt leicht, floral und hat keine beschwerliche Süße – perfekt nach einem üppigen Essen.“



Uschi Gaigl von der Metzgerei Gaßner (o.). Re.: Benjamin Bock, Betreiber der Vinovit-Weinhandlung.



Hälfte vom Filet – unter 30 Euro pro Kilo. Da es aber auch mager und kurzfasrig ist, eignet es sich für fast alles an Weihnachten. Sie lässt sich gut fürs Fondue oder Raclette verwenden oder zum Braten auf dem heißen Stein. Man kann aus ihr aber auch einen Braten oder ein Steak machen. Oder man bereitet es wie Roastbeef zu.“ Wer zum Fest zur klassischen Gans oder Ente greifen will, der sollte laut Verbraucherzentrale auf deutsche Tiere vom Metzger setzen. Im Supermarkt stammen fast alle Gänse und Enten aus Ungarn und Polen. Die sind zwar billig, aber man kann dort oft nicht sicher sein, ob die Tiere artgerecht gehalten werden. Außerdem ist in anderen Ländern oft eine kürzere Mast verbreitet – dadurch leidet auch der Geschmack. „Ich würde schon mindestens 12 Euro pro Kilo für die Gans und über 10 Euro pro Kilo für die Ente ausgeben“, sagt Werner Braun, stellvertretender Landesinnungsmeister vom Metzgerhandwerk Bayern. Tiefgekühlte Ware sei zwar prinzipiell in Ordnung. „Aber die ist meist auch nicht viel billiger und das Fleisch ist dann einfach nicht so saftig.“ Seine persönlichen Favoriten: Enten und Gänse vom Geflügelhof Lugeder oder von Schönacher. Braun, der auch Koch ist, hat auch noch Tipps für die richtige Zubereitung: „Ein Drittel der Bratzeit soll das Tier im Ofen auch auf der Seite liegen, dann wird alles saftig. Am besten man fettet die Ente oder die Gans schon am Tag vorher ein, zum Beispiel mit Butter und Paprika – dann zieht es richtig ein.“ Wem Ente oder Gans zu teuer sind, der kann beispielsweise auch einen Truthahn kredenzen. Mit Werner Brauns Tipps kann auch dieser schön saftig werden.

► Rind, Gans und Ente

Rinderfilet oder Rinderlende können ganz schön den Geldbeutel strapazieren. Uschi Gaigl von der Münchner Metzgerei Gaßner hat eine günstige Alternative: „Die Steakhüfte kostet etwa die

► So viel geben die Münchner aus



40 bis 60 Euro
Ich bin seit 45 Jahren Koch und gebe deshalb an Weihnachten natürlich mehr aus als andere. Früher habe ich mehr selbst gemacht, aber jetzt habe ich weniger Zeit dafür. Deshalb gibt's an Weihnachten Fisch, also Räucherlachs und am ersten Weihnachtsfeiertag Gans oder Ente. Pro Person 40 bis 60 Euro. JÜRGEN BRAREN (66), KOCH

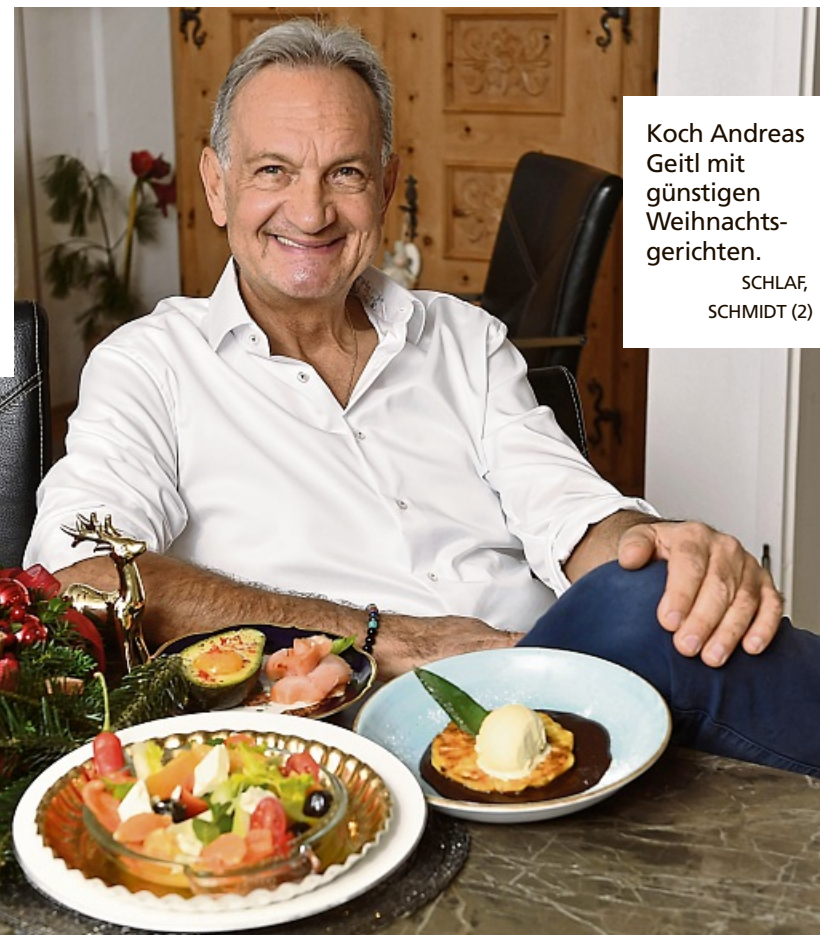
Die Qualität zählt

Ich komme vom Land und mache das Essen selbst – da achte ich auf gute Qualität. An Weihnachten gibt's bei mir besonders gutes Fleisch aus der Region, traditionell mit selbst gemachten Spätzle oder Bandnudeln. Pro Person sind's um die 10 Euro; wir sind zu siebt. ELISABETH SEDLMEIR (53), ANGESTELLTE
FOTOS: GÖTZFRIED



Es wird opulent

An Heiligabend kommt immer die ganze Familie zusammen, das ist etwas Besonderes, deshalb darf's dann auch etwas mehr kosten. Wir sind bei der Familie eingeladen zu einem opulenten Essen mit vier bis fünf Gängen. Das kostet pro Nase um die 50 bis 100 Euro. JOSEF SCHEINER (65), RENTNER



Koch Andreas Geitl mit günstigen Weihnachtsgerichten. SCHLAF, SCHMIDT (2)

► So teuer sind die Lebensmittel

Die Inflation macht auch vor dem Heiligen Fest nicht Halt. In den vergangenen zwölf Monaten sind die Preise vieler Lebensmittel erneut gestiegen. Beim Weihnachtseinkauf ist jedoch auch einiges günstiger. Das zeigen Daten des Statistischen Bundesamtes. Verglichen wurden die Preise von November 2023 und November 2024. Bei Butter lag der Preis zuletzt knapp 39 Prozent höher als im Vorjahresmonat. Deutlich günstiger ist aber Zucker. Der Preis war im November 23 Prozent niedriger als zwölf Monate zuvor. Die gute Nachricht: Die Teuerung von Lebensmitteln hat sich nach Angaben des Statistischen Bundesamtes zuletzt abgeschwächt.

► Raffinierte Rezepte

Der langjährige Fernsehkoch Andreas Geitl hat sich für Sie ein paar einfache, schnelle und günstige Gerichte für vier bis sechs Personen (Nachtisch, Beilage und Frühstück) ausgedacht, die aber trotzdem etwas Besonderes und Festliches sind. **Gegrillte Ananas** mit Glühweinschokolade (Nachtisch, circa 9,50 Euro): Schneiden Sie die Schale einer Ananas großzügig ab, entfernen Sie die dunklen Flecken. Dann die holzige Mitte ausstechen und die Ananas in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Ringe können dann mit Grand Marnier oder Rum (circa 40 ml) beträufelt werden (muss aber nicht). Dann in braunem Zucker (circa 40 g) wenden. Anschließend werden die Scheiben auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten etwa eine Minute gegrillt oder gebraten. Jetzt kommt die Schokolade ins Spiel. Schmelzen Sie hierfür etwa 300 Gramm Zartbitter-Kuvertüre über dem Wasserbad. Dann erhitzen Sie 150 Milliliter Glühwein auf etwa 50 Grad und vermischen ihn mit 50 Milliliter Sahne und der flüssigen Schokolade. Dann mit einem halben Teelöffel fertigem Glühweingewürz oder etwas Zimt, Nelkenpulver und Orangenerie abschmecken. Die Schokolade können Sie nun auf den Teller träufeln. **Griechischer Weihnachtssalat** (Beilage, circa 9 Euro): Die-



se Kreation von Andreas Geitl ist die perfekte Alternative zum gemischten Salat. Für das Dressing vermischen Sie Zitronensaft aus einer Zitrone, 50 Milliliter Orangensaft, etwas Salz, Pfeffer und Chiliflocken zusammen. Dann kommt noch ein Esslöffel Vanillezucker und 60 Milliliter Olivenöl dazu. Für den Salat nehmen Sie zwei filetierten oder in Spalten geschnittene Orangen, zwei Mandarinen in Spalten, 100 Gramm halbierte Kirschtomaten, 100 Gramm Paprika in kleinen Stücken und 100 Gramm Stangensellerie in Stücken in eine flache Schüssel. Dann noch 80 Gramm Oliven, 200 Gramm in Würfel geschnittene Feta und zwei Esslöffel Minze (in Streifen schneiden) dazu. Zuletzt alles behutsam vermengen und mit der Marinade übergießen.

Cremiges Avocado-Ei (Frühstück, knapp 10 Euro): Halbieren Sie drei nicht allzu reife Avocados und würcen Sie die Hälften mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ein wenig Chiliflocken. Dann sechs Eier trennen und die Eigelb jeweils in die halbe Avocadomulde legen. Anschließend die Avocado-Eier für 10 bis 12 Minuten bei 130 Grad (Umluft 120) in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Avocado-Ei soll sich nur leicht erwärmen, das Eigelb sollte flüssig bleiben. Nun können Sie optional Räucherlachs dazu servieren. Es geht aber auch mit gebratenem Speck. NINA BAUTZ, UMFRAGE: ANTONIA BENZ

