

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Björn Freitag

2020

134 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Beilagen	1
Asiatisches Wok-Gemüse vom Grill	2
Grillgemüse-Kartoffel-Salat	3
Klassisches Kartoffel-Gratin	3
Wurzel-Gemüse mit Spitzkohl	4
Dessert	5
Apfel im Schlafrock mit Vanille-Soße	6
Apfel-Bacon-Candy	6
Armer Ritter mit Pflaumen-Kompott	6
Bier-Creme mit Brot-Crumble	7
Crêpe mit geschmorten Birnen und Nougat-Creme	8
Crunchy Obst-Salat	8
Grüner Smoothie	9
Himbeer-Wackel-Pudding mit Vanille-Ayran	9
Malaga-Eis mit flambierten Orangen-Spalten	10
Matcha-Reisküchlein mit gelben Pflaumen	10
Quark-Öl-Teig-Kuchen mit Frischkäse Topping	11
Quarkschaum mit Walnüssen und Rhabarber-Apfel-Kompott	12
Rhabarber-Tarte vom Grill mit Eis	13
Schokoladen-Pudding	13
Süßer Grieß mit Kirschragout	14
Zwetschgen-Datschi	14

Fisch	15
Backfisch mit Sauce tartare und Gemüse-Allerlei	16
Cordon bleu vom Seeteufel mit Kohlrabi-Oliven-Peperonata	17
Fisch-Burger mit Mango-Relish und Röstzwiebeln	18
Fish und Chips	19
Forellen-Döner	20
Gebeizter Lachs	20
Gebratener Matjes mit Kartoffel-Schmand-Stampf	21
Heilbutt mit Schmorfenichel, Langostinos, Karotten-Chips	22
Lachs-Filet mit Akazienhonig	23
Lachs-Torte	23
Pulled Lachs mit Fächerkartoffeln	24
Reibekuchen mit geräuchertem Forellen-Mousse	24
Saurer Brat-Wolfsbarsch mit Apfel-Remoulade und Gurken	25
Schlemmerfilet Bordelaise á la Freitag	26
Seeteufel-Röllchen im Kataifi-Teig mit Kräuter-Mayonnaise	27
Skrei mit Erbsen-Kartoffel-Püree	28
Wolfsbarsch, Sauerkraut-Ricotta-Tortelloni, Beurre blanc	29
Zander in Salzkruste	30
Zander mit Spitzkohl-Köpfchen, Zwiebeln, Lorbeer-Sud	31
Zander-Filet mit Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto	32
Geflügel	33
Gesmokte und glasierte Pute	34
Hühner-Frikassee vom Suppenhuhn mit Basmati-Reis	34
Hühner-Frikassee	35
Indisches Butter-Chicken mit Basmati	36
Klassische Ente mit Semmelknödel-Pflaumenfüllung	37
Mit Garnelen gefüllte Hühner-Brust auf Curry-Kohl	38
Pastinaken-Püree mit krossen Enten-Streifen	39
Perlhuhn-Brust mit Vanille-Schaum und Blumenkohl-Püree	40
Rahm-Sauerkraut mit Hähnchen-Brust	41
Sauerkraut mit asiatischer Maispoularde	41
Schnelles Hühner-Frikassee mit Curry-Pilaw	42
Tandoori-Hähnchen mit Spinat-Erbsen	42
Zitronen-Thymian-Hähnchen, Basmati-Sotto, Madeira-Schaum	43

Hack	45
Frikadellen nach einem Familienrezept	46
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Feta und Bacon	46
Kohlroulade vom Wirsing mit Salzkartoffeln	47
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Stampf	48
Köttbullar mit Pilzen und Rahm-Soße	49
Mini-Hackbraten, Gurken-Radieschen-Salat, Zitronen-Soße	50
Spitzpaprika mit Rinderhack, Feta und Minz-Joghurt	52
Kalb	53
Cordon Bleu mit Bratkartoffel-Endivien-Salat	54
Jägerschnitzel	55
Ruhrpott-Roulade mit Grünkohl und Pumpernickel	56
Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat	57
Wiener Schnitzel mit warmem Kartoffel-Salat	58
Lamm	59
Lamm-Filet mit dicken Bohnen und Tomaten-Jus	60
Meer	61
Dreierlei von der Nordseekrabbe	62
Garnelen-Rührei mit Sauerteigbrot	63
Rind	65
Klassische Rinder-Rouladen	66
Rouladen mit Altbier und Mett	67
Rouladen mit Gemüse-Soße	68
Rouladen mit Schalotten und Rotwein	69
Rumpsteak Strindberg mit Kartoffel-Püree	70
Sauerbraten mit Apfel-Spalten und Spitzkohl	71
Sauerbraten mit Salzkartoffeln und Apfel-Püree	72
Tranchen vom Rinder-Filet Stroganoff, Rotwein-Soße, Rösti	73

Salat	75
Caesar-Salad	76
Feldsalat mit Birne, Nieheimer Käse und Pumpernickel	76
Gurke mit Lakritz-Vinaigrette	77
Gurken-Salat	77
Karotte mit Orangen-Honig-Dressing	77
Lauwarmer Gemüse-Salat	78
Quinoa-Salat mit Gemüse-Ragout und Petersilien-Pesto	78
Sommerlicher Kartoffel-Tomaten-Salat	79
Warmer Spargel-Salat mit Zuckerschoten	79
Schwein	81
Bauernfrühstück mit Braten-Resten	82
Marinierter Schweinebauch mit süßer Glasur	82
Schnippelbohnen mit Schweine-Medaillons, Dunkelbier-Soße	83
Schweine-Bäckchen mit Roter Bete und Sellerie-Püree	84
Schweine-Kotelett mit grünen Bohnen	85
Schweine-Lende indisch	86
Suppen	87
Borschtsch	88
Brunswick Stew	88
Erbsen-Eintopf	89
Indian Beef Stew	90
Kartoffel-Eintopf	91
Kokos-Zitronengras-Suppe mit Lachs-Spießchen	92
Möhren-Ingwer-Crème-Suppe	92
Pichelsteiner Eintopf	93
Saure Bohnen-Suppe mit Honig-Mettenden	93
Saurer Bohnen-Eintopf	94
Wacholder-Kartoffel-Suppe mit Wirsing	94

Vegetarisch	95
Auberginen-Paprika-Türmchen, Kerbel und Staudensellerie	96
Blumenkohl mit geröstetem Pankomehl, holländische Soße	97
Blumenkohl-Curry mit gebackenen Nudeln	97
Buchweizen-Pickert mit aromatischem Apfel-Rüben-Kräutchen	98
Chicorée-Schiffchen mit Spargel vom Grill	98
Eier in Senf-Soße mit Kohlrabi	99
Eier-Ravioli	100
Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf	101
Kohl-Sommerrollen	102
Nudeln mit Kräuter-Pesto und Kohlrabi	102
Obazda	103
Polenta mit Gorgonzola und Ratatouille	103
Quinoa-sotto mit sautierten Linsen	104
Risoni im Gorgonzola-Schaum mit Zwiebeln, Tomaten	105
Semmel-Knödel mit Pilz-Pfanne	106
Shakshuka mit Fladenbrot	107
Spiralnudeln mit Gemüse-Bolognese	108
Vegetarische Kohlrouladen	109
Zucchini, Miso und Zartweizen	110
Verschiedenes	111
Frischkäse selbstgemacht	112
Maisbrot	112
Selbstgemachte Dips	113
Vorspeisen	115
Birnen-Chutney mit Cranberry-Nuss-Florentiner	116
Fenchel-Orangen-Salat	116
Lachs im Gewürzsud, Gurken-Salat, Kokos-Mayonnaise	117
Quiche von Spinat und Ricotta mit Tomaten-Confit	118
Rote Bete-Carpaccio mit Matjes	118
Warmer Gemüse-Salat mit Sardinen	119

Wurst-Schinken	121
Dicke Bohnen mit Schmorzwiebelchen	122
Himmel und Äd mit Blutwurst	122
Stampes mit Sauerkraut und Speck	123
Westfälischer Nudel-Salat mit Lyoner	124
Index	125

Beilagen

Asiatisches Wok-Gemüse vom Grill

Für 6 Personen

1 Brokkoli	125 g Reismudeln	1 Paprika rot
1 Paprika gelb	1 Knolle Fenchel	2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel	1 Kohlrabi	$\frac{1}{2}$ Spitzkohl
4 Lauchzwiebeln	3 Möhren	50 ml Sesamöl
1 Stück Ingwer	100 ml Sojasoße	200 ml Teriyaki-Soße
Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Den Wok auf dem Grill erhitzen.

2 Töpfe mit Salzwasser aufsetzen.

Brokkoli waschen, in Röschen schneiden und zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken, so behält er seine kräftige Farbe.

Im zweiten Topf die Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Paprika entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Fenchel mit Stielansatz würfeln.

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und beides fein hacken.

Den Kohlrabi schälen und würfeln.

Den Spitzkohl in Streifen schneiden.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Sehr dicke Möhren zuvor längst halbieren.

Sesamöl in den Wok geben und darin die Zwiebel und den Knoblauch andünsten.

Etwas später auch die Lauchzwiebeln hinzugeben.

Ingwer reiben und hinzugeben.

Das restliche Gemüse jetzt im Wok anschwitzen, bis es Farbe nimmt.

Mit Soja- und Teriyaki-Soße, sowie dem Gemüsefond ablöschen.

Brokkoli und Reismudeln unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Björn Freitag am 20. September 2020

Grillgemüse-Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

8 große festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Paprika rot
1 Paprika gelb	1 Zucchini	1 Aubergine
1 Zehe Knoblauch	100 ml Olivenöl	1 TL Senf
1 TL Honig	300 ml Gemüsefond	30 ml heller Balsamico Essig
Pfeffer, Salz	3 Zweige Rosmarin	

Kartoffeln in Salzwasser garkochen, pellen und würfeln.

Zwiebel schälen und vierteln.

Paprika, Zucchini und Aubergine waschen. Die Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden.

Die Paprika entkernen. Oberes und unteres Ende abschneiden, einmal längs halbieren.

Paprika, Zucchini, Aubergine und Zwiebel einölen und salzen. Auf dem Grillrost platzieren.

Profi-Tipp:

Für ein besonders gutes Grill-Ergebnis einen Grillkorb (z.B. aus Edelstahl) verwenden.

Geschälten Knoblauch, Olivenöl, Senf, Honig, Gemüsefond, Essig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab sämig pürieren. (Wer keinen Pürierstab verwendet, muss den Knoblauch vor dem Verquirlen des Dressings fein hacken.) Das Grillgemüse zwischendurch wenden. Vom Grill nehmen, sobald es von beiden Seiten angeröstet ist.

Die Paprika häuten und würfeln. Zucchini und Aubergine ebenfalls würfeln. Die Zwiebeln fein schneiden.

Kartoffeln, Gemüse und Dressing vorsichtig miteinander vermengen. Den Rosmarin fein hacken und unterheben.

Björn Freitag am 20. September 2020

Klassisches Kartoffel-Gratin

Für 4-6 Personen:

1 Knoblauchzehe	10 g Butter	1,2 kg Kartoffeln, festk.
200 ml Milch	100 ml Sahne	Muskatnuss
Salz	weißer Pfeffer	100 g Bergkäse am Stück

Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Knoblauchzehe schälen und halbieren. Auflaufform mit Butter einfetten und anschließend mit den Schnittflächen der Knoblauchzehe einreiben.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Milch und Sahne zusammen mit den Kartoffelscheiben in einen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Mit geriebener Muskatnuss würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter gelegentlichem Umrühren Kartoffelscheiben 3 Minuten lang köcheln lassen, sodass die Kartoffelstärke die Flüssigkeit binden kann.

Alles in die Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Käse über die Kartoffeln reiben. Das Gratin auf der mittleren Ofenschiene bei 200 °C für 30 bis 40 Minuten backen, bis die Käseschicht knusprig und goldbraun ist.

Björn Freitag am 10. Dezember 2020

Wurzel-Gemüse mit Spitzkohl

Für 2 Personen

1 Pastinake	1 Petersilienwurzel	Rapsöl
1/2 Spitzkohl	Kümmel	Salz
Pfeffer	1 Tasse Gemüsebrühe	20 g Schmand

Das Wurzelgemüse schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten.

Spitzkohl in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Kümmel würzen.

Nach ca. 10 Minuten mit einer Tasse Gemüsebrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Einen Löffel Schmand hinzugeben und unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 23. Dezember 2020

Dessert

Apfel im Schlafrock mit Vanille-Soße

Für 4 Personen

300 g Mehl	200 g Butter	80 g Zucker
Prise Salz	Wasser	4 Äpfel, mittelgroß

Vanillesoße:

4 Eigelbe	50 g Zucker	150 ml Milch
50 ml Sahne	1 Vanilleschote	

Den Teig kneten und nach einer Ruhepause im Kühlschrank dünn ausrollen. Dann um den geschälten und entkernten Apfel wickeln. Im Ofen bei 180°C (Ober-Unterhitze) ca. 30-35 Min backen. Dann kurz ruhen lassen.

Alle Zutaten für die Soße verrühren und in einer Metallschüssel auf einem Wasserbad zur Rose abziehen, also auf etwa 65°C bringen. Dann Die Vanillesauce etwas abkühlen lassen und zum Apfel servieren.

Björn Freitag am 18. April 2020

Apfel-Bacon-Candy

Für 4 Personen:

2 Äpfel	brauner Zucker	16 Scheiben Bacon
---------	----------------	-------------------

Optional:

100 ml Granatapfelsirup

Die Äpfel schälen, achtern und entkernen. Die Spalten in braunem Zucker wälzen.

Mit Bacon umwickeln und in der indirekten Zone 10-15 Minuten grillen bis der Bacon kross und der Zucker karamellisiert ist.

Vom Grill nehmen und heiß servieren. Optional kurz vor dem Servieren den Granatapfelsirup darüber geben.

Björn Freitag am 01. September 2020

Armer Ritter mit Pflaumen-Kompott

Für 4 Personen

Für die Armen Ritter:

8 Sch. altback. Weißbrot	$\frac{1}{2}$ Liter Milch	3 EL Zucker
2 Eier	1 Prise Salz	1 EL Butterschmalz

Für das Kompott:

300 g Pflaumen	1 EL brauner Rum	3 EL Zucker
1 TL Zimt	Minze	

Die Pflaumen entkernen und in einem Topf zusammen mit Zucker, Zimt und Rum für ca. 10 Minuten zu einem Kompott einkochen.

Die Eier mit Milch, Zucker und einer Prise Salz verquirlen. Die Brotscheiben darin eintunken und in einer Pfanne mit Butterschmalz kross ausbacken. Kurz auf Küchenkrepp legen, um überschüssiges Fett aufzusaugen, dann die Armen Ritter mit dem Pflaumenkompott anrichten und mit Minze garnieren.

Björn Freitag am 12. Dezember 2020

Bier-Creme mit Brot-Crumble

Für 6 Personen

3 Vanilleschoten	220 ml Weißbier	6 Eigelbe
270 g Zucker	600 g Schlagsahne	Salz
4 Blatt Gelatine	200 g weiße Kuvertüre	1 Laugenbrötchen
frische Minze		

Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Bier in einen Topf schütten, Vanillemark und die ausgekratzten Schoten hinzugeben und die Flüssigkeit bei niedriger Temperatur erhitzen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2020 Seite 16 von 16 Die Eier trennen. Eigelbe und Zucker über einem warmen Wasserbad mit einem Schneebesen aufschlagen.

Das Eigelb-Zucker Gemisch unter konstantem, gleichmäßigem Rühren erhitzen.

Einen Schuss Sahne und eine Prise Salz hinzugeben.

Das aromatisierte Bier hinzugeben (die Vanilleschoten zuvor entfernen) und die Mischung so lange rühren, bis sie zu einem leicht festen Schaum geworden ist.

Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in die Biercreme geben.

Unter weiterem Rühren in einem Eis-Wasserbad auf circa 20 Grad abkühlen lassen. Vorsicht: Die Masse darf nicht zu kalt und damit zu fest werden, da sich die Sahne sonst nicht mehr unterheben lässt.

Die restliche Sahne separat steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben, bis eine homogene Creme entstanden ist.

Auf Schalen verteilen und für etwa drei Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Vor dem Servieren die weiße Kuvertüre über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen und über die Creme träufeln.

Die Kruste eines trockenen Laugenbrötchens über die Creme reiben und mit ein paar Minzblättern garnieren.

Björn Freitag am 23. Dezember 2020

Crêpe mit geschmorten Birnen und Nougat-Creme

Für 4 Personen

250 ml Milch	100 ml Wasser	2 Eier
125 g Mehl	25 g flüssige Butter	2 feste Birnen
0,1 l Birnensaft	4 EL Rohrzucker	1-2 TL Butter
1 Tafel Zartbitterschokolade	5 Zweige Rosmarin	Salz, Bratöl

Eier in eine Schüssel schlagen, verquirlen und dann das Mehl hineinsieben und verrühren. Dann nach und nach Milch, Wasser und flüssige Butter sowie eine Prise Salz dazugeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Crêpepfanne erhitzen, mit dem Bratöl unter Hilfe von Küchenpapier leicht einfetten und 8 dünne Crêpes ausbacken.

Nougatschokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen.

Birnen in Spalten schneiden, dabei Kerngehäuse entfernen.

Rohrzucker in einer großen Pfanne schmelzen, die Birnen darin karamellisieren, mit Birnensaft ablöschen und dabei einen Zweig Rosmarin mit in die Pfanne geben und später entfernen. Sauce leicht reduzieren und mit der Butter abbinden.

Birnen in der Pfanne etwas zur Seite schieben, nach und nach die Crêpes in die Pfanne geben und dabei mit zwei Löffeln zu Dreiecken falten.

Crêpes mit den Birnen auf Tellern anrichten, die Nougatcreme darüber träufeln und mit Rosmarinzweigen garnieren.

Björn Freitag am 01. Februar 2020

Crunchy Obst-Salat

Für 4 Personen

2 feste Birnen	2 Granny Smith Äpfel	200 g rote Weintrauben
4 reife Passionsfrüchte	50 g Haselnüsse, geschält	50 g Walnusshälften
75 g Cashewnüsse	1 EL Vollkorn-Sesamsaat	4 EL Haferflocken
1-2 EL dunkler Rohrzucker	1/2 Zitrone	Balsamico di Modena
frischer Thymian		

In einer Pfanne ohne Fett die Haferflocken, die verschiedenen Nüsse und die Sesamsaat sanft rösten.

Die Weintrauben von den Stielen befreien und in eine Schüssel geben.

Birnen und Äpfel vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und grob würfeln, ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel in die Schüssel geben, mit dem Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone, dem Rohrzucker und einigen Spritzern altem Balsamico marinieren.

Die gerösteten Nüsse dazugeben und gut durchrühren.

Obstsalat in Schalen anrichten und dem Thymian garnieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2020

Grüner Smoothie

Für 4 Portionen:

4 Handvoll Weizen gras	4 Handvoll Stielmus	2 Kiwis
1 Banane	1 Avocado	ca. $\frac{1}{2}$ L Wasser
Spritzer Zitronensaft	Spritzer Olivenöl	

Alle Zutaten in einen Hochfrequenz-Mixer geben und fein pürieren. Je nach Geschmack mit etwas Olivenöl abschmecken und sofort verzehren.

Björn Freitag am 09. Mai 2020

Himbeer-Wackel-Pudding mit Vanille-Ayran

Für 4 Personen

400 g TK-Himbeeren	600 ml Wasser	7 Blatt Bio-Gelatine
4-6 EL weißer Joghurt	300 g Ayran	1 Bio-Zitrone
2-3 EL Agaven-Dicksaft	1 Vanilleschote	Thai-Basilikum

Rund 20 schöne TK-Himbeeren zur Seite legen. Die restlichen Himbeeren mit dem Wasser erhitzen, dann die Masse durch ein feines Sieb gießen, die Himbeeren dabei ausdrücken und den Saft auffangen.

Den heißen Saft zuckern und die Blatt-Gelatine ausdrücken und im Saft auflösen. Etwas kalt rühren und dann in Gläser abfüllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Vanilleschoten auskratzen, mit dem Ayran vermischen, etwas Zitronenabrieb unterheben und mit Agavendicksaft abschmecken.

Wackelpudding auf Dessertteller stürzen, mit dem Ayran anrichten und Blättern vom Thai-Basilikum garnieren.

Björn Freitag am 11. Januar 2020

Malaga-Eis mit flambierten Orangen-Spalten

Für 4 Personen:

400 ml Milch	200 ml Sahne	3 Eigelbe
70 g Zucker	Prise Salz	1 Vanilleschote
4 gehäufte EL Rosinen	6 cl brauner Rum	2 Bio-Orangen
4 cl Orangenlikör (40%)	4 EL Rohrzucker	Zitronenmelisse

Rosinen in Rum einweichen.

Die Eier trennen, die Eigelbe in einer Rührschüssel mit Milch, Sahne, dem Zucker, Prise Salz und dem Mark der Vanilleschote aufschlagen und alles im Wasserbad rührend auf 65° C erwärmen. Die Masse in einer Schüssel mit Eiswasser kalt rühren, dann die Masse in die Eismaschine füllen und starten. Wenn das Eis fast fertig ist, durch die Deckelöffnung die eingeweichten Rosinen dazugeben.

Orangen mit einem Messer rundherum von der Schale und der weißen Innenhaut befreien, dann die Filets herausschneiden und zusammen mit dem herausfließendem Saft in einer Schale auffangen. Zusätzlich den Saft aus der Orangenkarkasse ausdrücken.

Etwas Rohrzucker in einer Pfanne schmelzen lassen, die Orangenfilets mit ihrem Saft hineingeben, mit Orangenbrand ablöschen und anzünden.

Orangen auf Tellern anrichten, Eis mit Hilfe eines Kugelbereiters in Dessertgläser geben und die flambierten Orangen darüber geben, mit Zitronenmelisse garnieren.

Björn Freitag am 18. Januar 2020

Matcha-Reisküchlein mit gelben Pflaumen

Für 4 Personen

200 g Milchreis	0,1 l Sahne	1 EL Matchapulver
4 gelbe Pflaumen	8 EL Rohrzucker	Prise Salz
100 ml Sake	Shiso-Kresse	

Außerdem:

sehr feiner Schneebesen

Mochireis gut waschen und für mehrere Stunden einweichen, dann mit 4 EL Rohrzucker, Prise Salz, etwas Wasser und der Sahne zum Kochen bringen und unter Rühren bei geringer Hitze für ca. 15 min. weich kochen.

Matcha mit etwas kaltem Wasser und mit Hilfe des Pinsels auflösen und gegen Ende der Kochzeit zum Reis geben. Die Konsistenz der Reismasse sollte am Ende cremig, aber relativ kompakt sein.

Reis in Dessertgläsern abfüllen und kaltstellen.

Pflaumen halbieren, entsteinen und dann in Spalten schneiden. In einer Pfanne den restlichen Rohrzucker schmelzen, die Pflaumen dazu geben mit Sake ablöschen kurz einkochen.

Matcha-Reis mit Hilfe von Küchenringen warm auf Tellern anrichten oder in Dessertförmchen geben, mehrere Stunden kalt stellen und dann auf die Teller stürzen. Mit den Pflaumen anrichten, mit etwas Shiso-Kresse garnieren.

Björn Freitag am 25. Januar 2020

Quark-Öl-Teig-Kuchen mit Frischkäse Topping

Für ein Blech

Teig:

500 g Mehl	1 Pck. Backpulver	1 Pck. Vanillezucker
125 g Zucker	1 Prise Salz	100 ml Milch
100 ml Öl	1 Ei	150 g Skyr
1 EL Rum		

Topping:

250 g Mascarpone	175 g Frischkäse	250 g frische Beeren
------------------	------------------	----------------------

Backofen auf 175°C vorheizen.

Für den Teig Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen.

Milch, Öl, Ei und Skyr zu der Masse geben und zu einem homogenen Teig verarbeiten.

Den Teig anschließend auf einem eingefetteten Backblech ausrollen und bei 175 °c für 30-35 Minuten backen.

Den gebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und mit Rum bestreichen.

Für das Topping Mascarpone, Frischkäse und Zucker mit einem Handrührgerät cremig rühren und auf dem Kuchenboden gleichmäßig verteilen.

Nach Belieben mit Beeren garnieren und für drei bis vier Stunden kalt stellen.

Björn Freitag am 12. August 2020

Quarkschaum mit Walnüssen und Rhabarber-Apfel-Kompott

Für zwei Personen

Für den Quarkschaum:

1 Orange	1 Zitrone	4 Eier
200 g Magerquark	200 ml Sahne	1 Vanilleschote
80 g Zucker		

Für das Apfel-Püree:

3 Äpfel	1 Zitrone	100 ml Weißwein
4 EL Zucker		

Für den Rhabarber:

1 Stange Rhabarber	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl
1 EL Zucker		

Für die Nüsse:

50 g Walnüsse	4 EL Zucker	2 EL Puderzucker
---------------	-------------	------------------

Für die Hippen:

1 Strudelteig	1 EL Butter	1 EL Zucker
---------------	-------------	-------------

Für die Garnitur: 1 Zweig Minze Puderzucker

Für den Quarkschaum: Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Orange und Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Eier trennen und Eiweiß auffangen. Sahne und Eiweiß separat schlagen. Dabei das Eiweiß mit dem Zucker aufschlagen. Quark mit Zitronen- und Orangenabrieb und Vanillemark vermengen, dann vorsichtig den Eischnee und die geschlagene Sahne unterheben. Masse mit einem Schneebesen glattrühren. Ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen und die Quark-Eischnee-Masse hineingeben, um das überschüssige Wasser herauszufiltern. Zudecken und in den Kühlschrank stellen.

Für das Apfel-Püree: Wasser in einem Topf aufsetzen und Weißwein hinzugeben. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, kleinschneiden und im Weißweinsud garen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Zitronensaft zu den Äpfeln geben und köcheln lassen. Äpfel abgießen, mit Zucker in den Mixer geben und pürieren. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Für den Rhabarber: Rhabarber schälen, kleinschneiden, in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zum Rhabarber geben. Zucker dazugeben, alles gut miteinander vermengen und im vorgeheizten Ofen garen.

Für die Nüsse: Zucker in der Pfanne schmelzen und Walnüsse dazugeben. Von allen Seiten mit Karamell bedecken und auf einem Backpapier abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Kurz vor dem Servieren hacken.

Für die Hippen: Butter in einem Topf zerlassen. Strudelteig mit einem Ringausstecher ausstechen, mit flüssiger Butter bepinseln, mit Zucker bestreuen und im Ofen zu goldbraunen Hippen backen.

Wenn Sie mit Strudelteig arbeiten, sollte dieser immer gut abgedeckt bzw. in Folie eingewickelt sein und nicht offen herumliegen, da er sonst sofort austrocknet und sich nicht mehr optimal verarbeiten lässt.

Für die Garnitur: Minze abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden. Gericht mit Puderzucker bestäuben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 24. April 2020

Rhabarber-Tarte vom Grill mit Eis

Für 4 Personen:

6 Stangen Rhabarber	50 g brauner Zucker	1 Spritzer Zitronensaft
2 Pack Blätterteig	2 Zweige Rosmarin	1 Eigelb
1/4 Glas Aprikosenmarmelade	Erdbeereis	

Rhabarber schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Zucker und Zitronensaft untermengen und 2-3 Minuten ziehen lassen.

Grillpfanne fetten, den Teig einer Packung Blätterteig hineinlegen.

Gegebenenfalls muss der Teig dafür zurechtgeschnitten werden.

Auf den Teig die Rhabarberstücke geben und mit gezupftem und fein gehacktem Rosmarin bestreuen.

Den zweiten Blätterteig drüberlegen. Optional kann der Teig in Streifen geschnitten und rautenförmig als Gitter auf der Tarte angeordnet werden.

1 Eigelb verquirlen und damit den Rand der Tarte bepinseln. In der Mitte einen Kreis für die Marmelade freilassen.

Tarte für ca. 20 Minuten in der indirekten Zone des Grills backen, bis der Teig goldbraun ist. Kurz abkühlen lassen. Alternativ kann die Tarte auch für 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen gebacken werden.

Die Mitte der Tarte mit der Aprikosenmarmelade bestreichen und zusammen mit Eis nach Wahl servieren.

Björn Freitag am 30. August 2020

Schokoladen-Pudding

80 g Zartbitter-Schokolade (70%)	2 EL Kakaopulver	500 ml Milch
1 Vanilleschote	2 Eigelbe	50 g Zucker
40 g Speise-Stärke	6 EL Wasser	

Schokolade in Stücke schneiden und in die Milch geben, vorsichtig Vanilleschote auskratzen, das Mark ebenfalls in die Milch geben, sowie das Kakaopulver, mit dem Schneebesen alles gut verrühren und auf dem Herd erwärmen.

Parallel Eier trennen und die Eigelbe mit dem Zucker in der Küchenmaschine oder in einer Schüssel mit einem Schneebesen schaumig schlagen. In einem Glas mit kaltem Wasser die Stärke auflösen, dann nach und nach mit dem Schneebesen in die heiße Schokomilch einrühren und kurz sanft aufkochen lassen.

Die Schokomasse zum Eierschaum geben und alles glatt rühren, in Gläser oder Schalen abfüllen und für mehrere Stunden kalt stellen.

Björn Freitag am 04. April 2020

Süßer Grieß mit Kirschragout

Für 4 Personen

350 ml Kokosmilch	350 ml Kokoswasser	80 g Weizen-Grieß, weich
2 EL Zucker	1 EL Vanillezucker	1 Prise Salz
300 g TK Kirschen	1 Zimtstange	5 g Ingwer
2 EL Rohrzucker	4 cl Portwein	Minze

Kokosmilch und Kokoswasser zusammen mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Mit dem Schneebesen den Gries einrühren und quellen lassen. Nach ca. 3 min. vom Herd nehmen und in Schalen füllen. Kalt stellen.

Den Rohrzucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit Portwein ablöschen.

Die entsteinten Kirschen und die Zimtstange dazugeben und den Ingwer in den Topf reiben. Alles ca. 15 min. köcheln lassen.

Die Zimtstange entfernen und den Grießbrei mit Kirschragout anrichten und mit Minze garnieren.

Björn Freitag am 11. April 2020

Zwetschgen-Datschi

Für ein Backblech

Für den Hefeteig:

500 g Weizenmehl Type 405	50 g Butter	80 g Zucker
1 Ei	200 ml lauwarme Milch	Prise Salz
40 g Hefe		

Für den Grießpudding:

60 g Weichweizengrieß	500 ml Milch	80 g Zucker
1 Vanilleschote	Prise Salz	

Für den Belag/Streusel:

ca. 500 g Zwetschgenspalten	500 g Weizenmehl	200 g Zucker
200 g Butter	4 EL Zucker	1 EL Zimt
Schlagsahne	Zitronenmelisse	

Milch erwärmen, die anderen Zutaten dazu geben und in der Küchenmaschine wie gewohnt zu einem Teig verarbeiten und ca. 20 30 Minuten gehen lassen.

Für den Pudding die Milch erhitzen, Grieß, Zucker, Mark der Vanilleschote und Prise Salz dazugeben, alles kurz kochen bis es eindickt.

Hefeteig ausrollen, auf ein gefettetes Backblech geben, den warmen Pudding darüber streichen. Mehl, Zucker und Butter zu einem Teig für Streusel kneten.

Die Zwetschgen/Pflaumen auf dem Pudding verteilen, mit Zucker und Zimt bestreuen, die Streusel darüber bröseln und im Ofen bei 180°C für ca. 40 45 Minuten backen.

Zwetschgendatschi mit Schlagsahne und Zitronenmelisse servieren.

Björn Freitag am 29. Februar 2020

Fisch

Backfisch mit Sauce tartare und Gemüse- Allerlei

Für zwei Personen

Für den Backfisch:

400 g Seelachsfilet	2 Eier	30 g Butter
120 ml Bier	120 g Mehl	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce tartare:

1 Schalotte	2 Eier	1 TL Senf
1 EL Weißweinessig	150 ml Rapsöl	2 Zweige Dill
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

100 g frische Erbsen	1 Kohlrabi	1 Karotte
1 EL Butter	100 ml Gemüsefond	Salz

Für den Backfisch:

Die Fritteuse ohne Korbeinsatz auf ca. 170 Grad vorheizen.

Mehl mit etwas Salz würzen und mit dem Bier glattrühren. Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen. Eigelb unter den Bierteig rühren und den Teig ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

Butter bei niedriger Temperatur zerlassen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Handrührgerät unter den Bierteig rühren. Dann das Eiweiß steif schlagen und ebenfalls unter den Bierteig heben.

Seelachsfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke teilen.

Mit etwas Küchenpapier trockentupfen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Fischfilets einzeln durch den Teig ziehen und vorsichtig ohne Korb in das heiße Fett der Fritteuse legen. Dabei nicht mehr als 5 oder 6 Fischstücke auf einmal frittieren. Sie dürfen sich nicht berühren. Nach ca. 5 Minuten den ausgebackenen Fisch mit einer Schaumkelle aus der Fritteuse heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce tartare:

Ein Ei hart kochen.

Das andere Ei, Senf und Öl in einen hohen Becher geben, den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, dann erst einschalten und den Stabmixer langsam hochziehen. Mit Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das gekochte Ei pellen, vom Eigelb befreien und zerdrücken. Schalotte abziehen, fein würfeln, in kochendem Wasser kurz blanchieren und abtropfen lassen. Hergestellte Mayonnaise mit zerdrücktem Ei und der Schalotte verrühren. Dill abrausen, trockenwedeln und hacken. Unter die Sauce tartare rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Kohlrabi und Karotte schälen und klein schneiden. Erbsen, Kohlrabi und Karotte separat in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen.

Gemüsefond und Butter in eine Pfanne geben, aufkochen lassen und das Gemüse hineingeben. Gut schwenken damit es einen schönen Glanz bekommt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 14. August 2020

Cordon bleu vom Seeteufel mit Kohlrabi-Oliven-Peperonata

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

300 g Seeteufelfilet, ohne Haut	2 Sch. Coppa-Schinken	2 Sch. trockenes Weißbrot
1 marokk. Salzzitrone	1 Ei	4 EL Butterschmalz
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für Peperonata:

1 Kohlrabi	1 rote Paprika	2 Tomaten
5 grüne Oliven in Salzlake	1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsesfond
2 Zweige Basilikum	2 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer

Für das Cordon bleu:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Seeteufelfilet waschen, trockentupfen und in zwei oder drei Medaillons schneiden. Vorsichtig plattieren und jeweils eine kleine Tasche in die Filets schneiden. Salzzitrone fein würfeln. Seeteufelfilets mit Coppa- Schinken und gewürfelter Salzzitrone füllen. Medaillons zudrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Weißbrot in einen Multi- Zerkleinerer geben und zu Paniermehl verarbeiten. Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl als Panierstraße aufstellen. Medaillons zuerst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Seeteufel-Cordon bleus goldgelb ausbacken.

Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für Kohlrabi-Oliven-Peperonata:

Tomaten waschen und trockentupfen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und halbieren. Gemüsesfond, Tomaten, Basilikum und eine halbe Knoblauchzehe in einen Multi- Zerkleinerer geben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Durch ein Tuch passieren.

Paprika waschen, trockentupfen und vierteln. Von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten schwarz grillen. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch abschrecken. Paprika enthäuten und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Oliven entkernen und klein schneiden. Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kohlrabiwürfel ca. fünf Minuten darin anschwitzen. Den passierten Tomatensud dazugeben und einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die Paprika und Oliven hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 30. April 2020

Fisch-Burger mit Mango-Relish und Röstzwiebeln

Für 4 Personen

Für die Fischfrikadellen:

Zutaten:

400 g Hechtfilet	Salz	Pfeffer
1 Msp. Chilipulver	2 Eiweiße	1 Knoblauchzehe
3 EL Schnittlauch	1 TL Senf	8 EL Semmelbrösel
Öl	1 Zweig Rosmarin	1 Limette

Für das Mango-Relish:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	Öl	$\frac{1}{2}$ Mango
1 TL Currypulver	1 EL Honig	60 ml heller Balsamico
Salz	Pfeffer	

Für den Ketchup:

Zutaten:

2 Tomaten	1 EL Tomatenmark	1 EL Senf
2 EL Honig	2 EL heller Balsamico	3 EL Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Röstzwiebeln:

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	Öl	2 EL Mehl
-----------------------------	----	-----------

Zum Anrichten:

4 Hamburgerbrötchen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Tomaten
grüner Salat	Mango-Relish	Salz
Pfeffer	Röstzwiebeln	Gebratene Fischfrikadellen
Ketchup		

Für die Frikadellen zunächst das Hechtfilet in sehr kleine Würfel schneiden. Optional kann auch ein Fleischwolf verwendet werden, um besonders feines Hecht-Gehacktes zu erhalten.

Profi-Tipp: Zum Schluss ein halbes Hamburgerbrötchen in den Fleischwolf geben.

Dadurch bekommt man die Fischreste heraus.

Den Fisch mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und zwei Eiweißen in eine Schüssel geben.

Den Knoblauch fein hacken oder mithilfe einer Knoblauchpresse pressen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zusammen mit Senf und Semmelbröseln zur Fischmasse geben. Mit den Händen gut vermengen und zu kleinen flachen Frikadellen formen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Die Limette in Scheiben schneiden und gemeinsam mit einem Zweig Rosmarin nach zwei Drittel der Garzeit mit in die Pfanne geben.

Für das Mango-Relish:

Die halbe Zwiebel schälen und fein würfeln. In etwas Öl kurz anschwitzen.

Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zu den Zwiebeln geben und zwei Minuten köcheln lassen. Currypulver und Honig hinzugeben und mit Balsamico ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Ketchup:

Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. In einem Topf erhitzen. Tomatenmark, Senf und Honig hinzugeben. Gut verrühren und mit dem Essig und Gemüsefond ablöschen.

Mit einem Pürierstab zu einem feinen Ketchup verarbeiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen.

Die Zwiebelscheiben in der Pfanne anbraten. Mehl darüber stäuben. So wird die austretende Flüssigkeit gebunden und die Röstzwiebeln werden schön knusprig.

Zum Anrichten:

Die Hamburgerbrötchen toasten. Optional kurz mit der Innenseite auf den Grill legen oder im Backofen anrösten.

Die Gurke und die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Nun den Burger belegen. Einen Löffel Relish auf der Unterseite des Brötchens verteilen. Mit Salat, Gurke und Tomaten belegen. Salzen und pfeffern. Zuerst die Röstzwiebeln und dann die Frikadelle auf dem Gemüse platzieren.

Die Oberseite des Brötchens mit dem selbstgemachten Ketchup bestreichen und als Deckel auf den Burger legen.

Björn Freitag am 20. September 2020

Fish und Chips

Zutaten:

1 Barschfilet (ca.300g)

Für den Tempura-Teig:

100 g Weizen-Mehl (Typ 550) 100 g Speisestärke ca.300 - 400 ml Eis-Wasser

Für die Pommes:

400 g festk. Kartoffeln 2 l Traubenkernöl 1 Zitrone

Salz

Barschfilet auf Gräten kontrollieren und evtl. vorhandene Gräten mit der Grätenpinzette entfernen oder herausschneiden. Filet in Sticks bzw. Happen schneiden.

Kartoffeln schälen und in kaltem Wasser zwischenlagern, anschließend längs in schmale Ecken schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann in kaltem Wasser abschrecken und auf Küchentrepp gut abtropfen lassen bzw. abtupfen.

Parallel in einer hohen Pfanne 2 L Traubenkernöl (oder Bratöl) erhitzen. Darin die Kartoffelecken kross ausbacken. Anschließend auf Küchentrepp gebe, um das überschüssige Fett aufzusaugen und salzen.

Parallel dazu: In einer Schale Mehl und Stärke mischen, dann unter Rühren mit einem Schneebesen nach und nach das Eiswasser einarbeiten und glattrühren.

Nur so viel Wasser zugießen, bis der Teig beim Rühren eine zähflüssige Konsistenz entwickelt.

Die Fischhappen salzen und dann nach und nach durch den kalten Teig ziehen und in der gleichen Pfanne mit dem Traubenkernöl kross ausbacken, dabei sollte der Teig aber kaum Farbe annehmen. Fisch danach auch auf Küchentrepp geben, mit Salz bestreuen und anschließend auf Tellern mit Zitronenecken und den Pommes anrichten.

Björn Freitag am 04. April 2020

Forellen-Döner

Für 4 Personen

1 Fladenbrot	1 geräucherte Forelle	1 halbe Salatgurke
4 mittelgroße Tomaten	1 Gemüsezwiebel	$\frac{1}{4}$ Weißkohl
$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	300 g griech. Joghurt	1 EL Tahin (Sesampaste)
1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Bund Minze		

Fladenbrot im Ofen kurz aufbacken.

Fleisch der geräucherten Forelle in feine Stücke zupfen.

Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Weißkohl vom Strunk und den äußeren Blättern befreien. In feine Streifen schneiden.

Salat waschen und klein zupfen.

Für den Dip Joghurt mit Tahin, dem Saft einer Zitrone, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und verrühren.

Brot vierteln. Viertel aufschneiden und mit 1 EL Dip ausstreichen. Anschließend etwas Forellenfleisch hineingeben sowie Gurke, Tomate, Zwiebel, Weißkohl und Salat. Zum Schluss 3 Blätter Minze dazu und zusammendrücken.

Björn Freitag am 20. September 2020

Gebeizter Lachs

Für vier Personen:

1 EL Wacholderbeeren	800 g frische Lachsseite	3 EL Zucker
6 EL feines Meersalz	1 Bio Zitrone	6 Stängel Dill

Wacholderbeeren in einem Mörser oder mit der achen Seite eines Messers grob zerdrücken.

Lachs von beiden Seiten mit Zucker und Salz bestreuen und in eine tiefe Form geben. Den Abrieb einer halben Zitrone und den Saft der ganzen Zitrone über dem Lachs verteilen. Dill grob hacken und zusammen mit den Wacholderbeeren auf den Lachs geben. Für 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Lachs aus der Beize nehmen und mit etwas Wasser abbrausen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und mit Dill garnieren. Durch das Beizen ist der Fisch länger haltbar; in Frischhaltefolie gewickelt hält er sich etwa 5 Tage im Kühlschrank.

Björn Freitag am 05. Juni 2020

Gebratener Matjes mit Kartoffel-Schmand-Stampf

Für zwei Personen

Für den Matjes:

3 Matjesfilet 2 EL Currypulver 2 EL Butterschmalz
2 EL Stärke

Für den Kartoffel-Stampf:

4 vorw. festk. Kartoffeln 2 EL Schmand Muskatnuss
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch Salz Pfeffer

Für den Matjes:

Die Stärke mit dem Currypulver vermischen und den Matjes darin wälzen.

Matjes in einer heißen Pfanne mit dem Schmalz von jeder Seite 1 Minute braten. Und auf Küchenpapier legen.

Für den Kartoffel-Schmand-Stampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Anschließend mit dem Schmand stampfen. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen und mit frischen Schnittlauch verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 14. August 2020

Heilbutt mit Schmorfenchel, Langostinos, Karotten-Chips

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

1 Heilbuttfilet à 400 g 2 EL Rapsöl Mehl, Salz, Pfeffer

Für die Karottenchips:

$\frac{1}{2}$ dicke Karotte Öl Salz

Für den Fenchel:

2-3 Fenchel 1 kleine weiße Zwiebel 1 Zitrone, Saft

3 EL Olivenöl 1 Prise Fenchelsamen Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

3 Langostinos $\frac{1}{2}$ Karotte $\frac{1}{4}$ Lauch

$\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Knoblauchzehe 200 ml Gemüsesfond

100 ml Orangensaft 1 EL Tomatenmark 10 ml Cognac

100 ml Sahne 10 ml Olivenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Heilbutt:

Den Heilbutt mit Salz und Pfeffer würzen und von der Hautseite mehlieren, dann in der Pfanne mit Öl zu 80% der Zeit auf der Haut braten lassen. Nach 6 Minuten wenden und anrichten.

Für die Karottenchips:

Karotte schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

Die Scheiben in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Dann in Öl bei 160 Grad kurz frittieren.

Für den Fenchel:

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Fenchel ohne Strunk in feine Scheiben schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren und in einer Pfanne in Olivenöl mit den Fenchelsamen und Zwiebel anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten mit Deckel im eigenen Saft schmoren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Schaum:

Langostinos pulen und die ausgelösten Schwänze für etwa 2 Minuten im Fencheltopf mit garen. Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Karotte und Lauch schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Schalen und Scheren im Topf mit Olivenöl rösten, dann das Gemüse mit Knoblauch dazugeben und mitrösten. Tomatenmark unterrühren und mit Cognac ablöschen.

Mit Fond, Orangensaft und Sahne auffüllen und alles wieder langsam zum Köcheln bringen. Ca. 10 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb passieren.

Die Sauce abschmecken, warm mit dem Pürierstab aufmixen und anrichten.

Die Langostinos auf den Fisch setzen und alles zusammen auf dem Fenchel anrichten. Die Sauce angießen, die Chips obendrauf setzen und servieren.

Björn Freitag am 11. September 2020

Lachs-Filet mit Akazienhonig

Für 2 Personen:

4 EL Akazienhonig	8 EL Sojasauce	10 EL Balsamicoessig
5 EL Teriyaki Sauce	2 EL süße Chilisauc	400 g frisches Lachsfilet
100 g Pinienkerne	2 EL Sesam	1 Gurke
1 TL Salz	2 TL geröstetes Sesamöl	

In einer kalten Pfanne Akazienhonig, Sojasauce, Balsamicoessig, Teriyaki Sauce und Chilisauc mit einem Schuss Wasser zu einem Sud vermengen.

Die Haut vom Lachs abtrennen und das Filet in 4 Stücke schneiden.

Diese in den zunächst kalten Sud legen und nun langsam auf 50°C erhitzen. Das Fischfilet mehrere Minuten garziehen lassen, je nach Herd dauert dies ca. 5 - 10 Minuten. Hinweis: Dampft die Flüssigkeit, ist die Temperatur zu heiß und der Fisch wird trocken.

In einer weiteren Pfanne Pinienkerne ohne Fett anrösten, Sesam kurz mitrösten.

Gurke schälen. Mit Hilfe eines Sparschälers lange Streifen von der Gurke abziehen. Gurkenstreifen kurz in einem Sieb abtropfen lassen.

Anschließend mit Salz und Sesamöl vermischen, dann mit Pinienkernen und Sesam bestreuen.

Die Gurkenstreifen auf einem Teller anrichten, anschließend je ein Lachsstück darauflegen und mit dem Sud beträufeln. Tipp: Der Lachs schmeckt auch am Folgetag wunderbar.

Björn Freitag am 22. Mai 2020

Lachs-Torte

Für vier Personen:

Torte:

1 Laib Sauerteig-Kastenbrot	5 Blätter Gelatine	500 g griech. Joghurt
2 Avocados	1/2 Gurke	1/2 Lauch
1 rote Zwiebel	300 g Räucherlachs	1/2 Bund Dill
1 Bio-Zitrone	Salz und Pfeffer	

Dekoration:

1/2 Gurke	2 EL roter Kaviar	1 Bund Dill
-----------	-------------------	-------------

Für die Basis der Lachstorte den Boden des Kastenbrots längs abschneiden und in eine Kastenform legen.

Gelatine einige Minuten in kaltem Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Mit 5 EL Joghurt in einem Topf erhitzen und glatt rühren. Vom Herd nehmen, den restlichen Joghurt zugeben, verrühren und die Joghurtmasse beiseite stellen.

Fruchtfleisch der Avocados sowie die halbe, entkernte Gurke würfeln. Lauch und Zwiebel fein hacken, Räucherlachs in schmale Streifen schneiden.

Avocado, Gurke, Lauch, Zwiebel und Räucherlachs behutsam vermengen.

Anschließend alles mit der vorbereiteten Joghurtmasse vermischen.

Dill fein hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Dill, Zitronenabrieb und -saft zur Joghurt-Lachs-Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 2 Stunden kaltstellen. Vorsichtig aus der Form auf eine Servierunterlage stürzen.

Für die Dekoration den Rest der Gurke (nicht entkernen) mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden, diese einrollen und auf der Torte hübsch drapieren. Mit Kaviar und Dill garnieren.

Björn Freitag am 05. Juni 2020

Pulled Lachs mit Fächerkartoffeln

Für vier Personen:

1 EL rosa Pfefferbeeren	1 EL Agavendicksaft	1 Zitrone
8 EL Rapsöl	Meersalz	900 g frische Lachsseite
16 Kartoffeln (festk.)	16 Lorbeerblätter	2 EL Butter
1 Bund Schnittlauch	200 g saure Sahne	Pfeffer

Für die Marinade die rosa Pfefferbeeren zerstoßen und mit Agavendicksaft, dem Saft einer halben Zitrone, 4 EL Öl und Salz mischen. Lachs in die Marinade einlegen und für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen für auf 200 C vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Abständen von jeweils 1-2 mm bis zur Mitte ein-, aber nicht vollständig durchschneiden. Tipp: Um dies zu verhindern, kann man vorher einen Schaschlik-Spieß in das untere Drittel der Kartoffel stecken.

Fächerkartoffeln auf ein Backblech (gefettet oder mit Backpapier) setzen.

Butter in einem Topf zerlassen und Kartoffeln damit bepinseln. Je ein Lorbeerblatt in die eingeschnittenen Kartoffeln stecken. Für 30 Minuten im Ofen garen.

Die Backtemperatur auf 220 C erhöhen.

Lachs aus der Marinade heben und in eine mit Öl bepinselte, ofenfeste Form geben. Für 10 Minuten zu den Kartoffeln in den Ofen geben und auf oberster Schiene garen.

Währenddessen Schnittlauch fein schneiden. Saure Sahne mit Salz, Pfeffer und dem Saft der anderen Zitronenhälfte würzen. Den geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

Den gegarten Lachs mit zwei Gabeln zerreißen, mit Schnittlauch garnieren und zusammen mit Fächerkartoffeln und Dip servieren.

Björn Freitag am 05. Juni 2020

Reibekuchen mit geräuchertem Forellen-Mousse

Für 4 Personen

Für die Forellenfilets:

4 geräucherte Forellenfilets	125 g Crème-fraîche	1 Bio-Zitrone (Abrieb)
Dill, Schnittlauch, Petersilie	Salz, weißer Pfeffer	

Für die Reibekuchen:

4 Kartoffeln (vorw. festk.)	2 kleine Kohlrabi	1 Ei
Salz, schwarzer Pfeffer	Muskatnuss	2 EL Mehl
2-3 EL Butterschmalz		

Die Forellenfilets würfeln, in einer Schale mit Creme Fraîche marinieren und mit weißem Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Anschließend die gehackten Kräuter unterheben.

Die Kartoffeln und Kohlrabi schälen, roh reiben (Mischungsverhältnis 2:1) und mit dem Mehl und dem Ei einen Pufferteig herstellen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die kleinen Puffer mit Hilfe eines Küchenrings in Butterschmalz von beiden Seiten für jeweils 4-5 min. kross ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und dann mit dem Forellenmousse anrichten.

Björn Freitag am 11. April 2020

Saurer Brat-Wolfsbarsch mit Apfel-Remoulade und Gurken

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Wolfsbarsch 2 EL Mehl Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für den Sud:

1 dicke Zwiebel 8 cl Kräuteressig 10 Nelken
2 Lorbeerblätter 2 EL Zucker Salz, Pfeffer

Für die Remoulade:

2 Scheiben Bacon ½ Granny Smith Apfel 1 Gewürzgurke
2 Eier 1 EL Senf 1 EL Apfelessig
200 ml Rapsöl 1 Zweig Dill Salz, Pfeffer

Für die Gurken:

½ Salatgurke 1 EL Kürbiskernöl 1 Zweig Dill
Salz

Für den Fisch:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Wolfsbarsch abbrausen, trockentupfen, in Mehl wenden, salzen und pfeffern und kräftig in Rapsöl auf der Hautseite anbraten.

Für den Sud:

Lorbeerblätter abzupfen. Zwiebel abziehen, in halbe, dicke Ringe schneiden und in eine Pfanne geben. Mit 300 ml Wasser, Zucker, Kräuteressig, Nelken, Lorbeer, Salz und Pfeffer vermischen und aufkochen. Anschließend in eine Glasschale füllen und den krossen Fisch bei Zimmertemperatur mit der Hautseite nach oben hineinlegen und ziehen lassen.

Für die Remoulade:

Bacon im Ofen trocknen und danach fein hacken. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ein Ei darin hart kochen.

In einem hohen Gefäß rohes Ei, Senf und Öl geben und mit einem Pürierstab daraus eine Mayonnaise mixen.

Gewürzgurke und hartgekochtes Ei fein würfeln. Apfel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mayonnaise mit Bacon, Gewürzgurken, Ei, Dill, Apfel und Apfelessig verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gurken:

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien und in feine Streifen schneiden. Salzen und abtropfen lassen. Mit Öl und Dill marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 29. Mai 2020

Schlemmerfilet Bordelaise á la Freitag

Für 6 Personen

1,5 kg Seelachs-Filet	1,5 kg Blattspinat, frisch	250 g Paniermehl
250 g Butter	2 Bund Dill	2 Bund Petersilie
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer	Paprikapulver	

Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in der Butter anschwitzen.

Dazu etwas Salz, eine Priesse Cayennepfeffer und Paprika, sowie schwarzer Pfeffer geben. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und die Blättchen abschneiden. Fein hacken und ebenfalls in die Butter geben. Zuletzt kommt das Paniermehl dazu, damit eine feste, breiartige Masse entsteht.

Das frische Seelachs-Filet enthält noch Gräten. Um diese zu entfernen, das Filet keilförmig am Grat einschneiden und die Gräten herauslösen. Mit den Fingern nachprüfen, ob sich noch Gräten im Fleisch befinden.

Das Filet nun mit Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten salzen.

Ein Backblech mit Öl bestreichen, den Fisch mit der Haut-Seite nach oben auf das Blech legen.

Die Masse aus Butter, Paniermehl und Kräutern nicht zu dick auf den Fisch auftragen.

Für 15-20 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen garen.

Anschließend fünf Minuten unter dem Grill gratinieren.

Den frischen Blattspinat gründlich waschen, gelbe und welke Blätter aussortieren. Leicht trocken schütteln.

Olivenöl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen, den Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch mit dem Spinat gemeinsam servieren.

Björn Freitag am 13. Juli 2020

Seeteufel-Röllchen im Kataifi-Teig mit Kräuter-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Seeteufelröllchen:

500 g Seeteufelfilet, ohne Haut	1 Packung Kataifi-Teig	200 g grüne Olivenpaste
1 Bund glatte Petersilie	Öl	Salz

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 Zitrone	50 ml Weißweinessig
2 EL Dijonsenf	2 EL grüne Olivenpaste	200 ml Rapsöl
1 Bund Schnittlauch	1 EL grüne Pfefferkörner	Pfeffer, Salz

Für die Garnitur:

1 Bund Kerbel

Für die Seeteufelröllchen:

Den Fisch waschen und trockentupfen. In mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Fischstücke mittig aufschneiden, mit Olivenpaste bestreichen und mit einem Blatt Petersilie belegen. Mit Salz würzen.

Kataifi-Teig ausbreiten und die Fisch-Päckchen portionsweise im Teig einwickeln. Im heißen Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kräuter-Mayonnaise:

Ei in einen hohen, sehr schmalen Becher geben, dann Öl und Senf hinzugeben. Den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, dann einschalten und mixen. Stabmixer langsam nach oben ziehen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Olivenpaste, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Essig und grünen Pfeffer unter die Mayonnaise rühren.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Ebenfalls unterrühren.

Für die Garnitur:

Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Seeteufelröllchen damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 30. April 2020

Skrei mit Erbsen-Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

600 g Skreifilet mit Haut	1 Zitrone	2 El Rapsöl
Mehl	1 El Butter	500 g mehligk. Kartoffeln
300 g Tiefkühl-Erbsen	150 ml Milch	2 Prisen Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	Petersilie	

Evtl. Gräten von den Fischfilets entfernen, portionieren und auf Küchenpapier zur Seite legen. Kartoffeln aufsetzen und in Salzwasser weich kochen und abgießen.

Parallel in einem zweiten Topf mit etwas Salzwasser die Erbsen 5 Minuten kochen, abgießen. Etwas Kochwasser auffangen.

Milch erwärmen, mit etwas Muskatnuss würzen, Kartoffeln hineinpressen.

Erbsen (ohne Kochwasser) im Mixer grob pürieren und unter das Püree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parallel Pfanne mit ganz wenig Fett aufsetzen, Skreifilet salzen, auf der Hautseite ganz leicht mehlieren und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Wenn der Fisch fast gar ist, erst dann wenden und zum Schluss etwas Butter und Zitronenscheiben dazugeben.

Püree auf Tellern anrichten, Fisch darauf platzieren und mit der Zitronenbutter beträufeln.

Björn Freitag am 07. März 2020

Wolfsbarsch, Sauerkraut-Ricotta-Tortelloni, Beurre blanc

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Nudelmehl 2 Eier Butter, Salz

Für die Füllung:

100 g fertigen Sauerkraut 2 Scheiben Coppa 1 weiße Zwiebel

100 g Ricotta 1 Muskatnuss 1 EL Butter

1 Prise Salz

Für den Wolfsbarsch:

400 g Wolfsbarsch-Filets 2 EL Butterschmalz Mehl, Salz, Pfeffer

Für die Beurre blanc:

2 Schalotten 3 EL Butter 100 ml Sahne

100 ml Weißwein 4 cl Wermut 400 ml Fischfond

Salz

Pfeffer

Für den Nudelteig:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Mehl, 40 ml warmes Wasser, ein Ei und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten. Teig gut kneten und vakuumieren. Dann mit einer Nudelmaschine möglichst dünne Bahnen ausrollen und in Kreise schneiden. Zweites Ei trennen und Eigelb auffangen.

Wenn Sie den Nudelteig vakuumieren, dann sparen Sie sich die Ruhezeit des Teiges! Sollten Sie kein Vakuumiergerät haben, lassen Sie den Nudelteig in Klarsichtfolie im Kühlschrank ruhen.

Für die Füllung:

Sauerkraut in einer Pfanne anschwitzen. Zwiebel abziehen und würfeln.

Coppa würfeln und mit der Zwiebel und Butter in die Pfanne zum Sauerkraut geben. Alles gut bräunen. Muskatnuss reiben und 1 Messerspitze auffangen. Sauerkraut-Coppa-Mischung mit Muskat und Salz abschmecken. Ricotta hinzugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Kaltstellen.

Zwei Ränder über Eck mit wenig Eigelb (von oben) bepinseln, die Füllung mittig platzieren, umschlagen und Tortelloni formen. Die fertigen Nudeln in kochendem Salzwasser für ca. 1 Minute kochen und in etwas Butter schwenken.

Für den Wolfsbarsch:

Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und an der Hautseite mehlieren. Dann auf der Hautseite kräftig in Butterschmalz braten.

Für die Beurre blanc:

Schalotten abziehen, fein würfeln und anschwitzen. Sahne, Wein, Wermut und Fond dazugeben und einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce anschließend mit der Butter aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 01. April 2020

Zander in Salzkruste

Für 4 Personen

1 Zander (1,0 kg)	2,5 kg grobes Meersalz	Pfeffer
1-2 EL Mehl	5 Eiweiße	1 Bio-Limette
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Majoran		

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Meersalz mit etwas Pfeffer und Mehl vermischen, Eiweiße leicht verquirlen und zur Salzmischung geben. Zu einer formbaren Masse vermischen.

Den Zander waschen und trocken tupfen.

Limette waschen und in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken, Kräuter zusammenbinden und alles in den Bauch des Fisches legen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Salzmischung auf das Backpapier geben. Darauf den Fisch platzieren, leicht andrücken und mit der restlichen Salzmasse gleichmäßig bedecken. Festdrücken, sodass ein geschlossener Salzmantel den Fisch umgibt. Etwa 40 Minuten im Ofen garen.

Wenn der Fisch fertig ist, mithilfe eines Messerrückens die Kruste aufschlagen, entfernen und den Fisch nach Wunsch servieren.

Björn Freitag am 20. September 2020

Zander mit Spitzkohl-Köpfchen, Zwiebeln, Lorbeer-Sud

Für zwei Personen

Für den gebratenen Fisch:

1 Zanderfilet, mit Haut Mehl, Öl Salz, Pfeffer

Für den pochierten Fisch:

1 Zanderfilet, ohne Haut ½ Wurzel Meerrettich 2 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte 2 Eier 100 ml Fischfond
4 Zweige Dill 10 Lorbeerblätter Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Spitzkohl-Köpfchen:

1 Spitzkohl 1 Brokkoli 200 ml Sahne
250 ml Milch 2 EL Butter 2 EL Mehl
Öl 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für den gebratenen Fisch:

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Zander waschen, trockentupfen, portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und Mehlieren. Fisch auf der Hautseite in der Pfanne in etwas Öl braten.

Kurz wenden und herausnehmen.

Für den pochierten Fisch:

Zander waschen, trockentupfen und portionieren. Eier trennen und Eiweiß auffangen. Eiweiß mit Wasser aufmischen.

Frühlingszwiebeln putzen und das Grün der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte und Frühlingszwiebeln in einen Topf geben und leicht in Öl anschwitzen. 5 Lorbeerblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Fisch und ganze sowie geschnittene Lorbeerblätter hinzugeben, dann Eiweiß-Wasser und Fischfond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht köcheln lassen. Meerrettich schälen und in den Sud reiben. Sud durch ein feines Sieb passieren. In einen Topf geben, etwas einreduzieren lassen und mit etwas Olivenöl verfeinern. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Sud geben. Teile vom pochierten Fisch mit anrichten.

Viele verwenden beim Kochen nicht die gesamte Meerrettich-Wurzel, sondern nur Stücke davon und legen den Rest beiseite. Sobald der frische Meerrettich jedoch angeschnitten ist, düstet er quasi komplett aus und verliert so seine wertvollen Senföle. Braucht man also nur wenig Meerrettich, empfiehlt es sich, Meerrettich aus dem Glas oder aus der Tube zu kaufen.

Für das Spitzkohl-Köpfchen:

Zwei große Blätter des Spitzkohls abtrennen, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Restlichen Spitzkohl putzen, in feine Streifen schneiden und in Öl braten. Das untere Ende (ca. 2 cm) des Brokkolistrunks abschneiden und entsorgen. Den verbliebenen Strunk fein reiben und mit zum Spitzkohl in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel umfüllen.

Eine Béchamelsauce zubereiten. Dafür Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Mehl darüber stäuben und bei schwacher Hitze 2-3 Minuten anschwitzen, aber nicht bräunen. Dabei beständig mit dem Schneebesen rühren. Nach und nach die Milch und etwas Sahne zugießen. Kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Einmal aufkochen lassen und mit Salz,

Björn Freitag am 21. April 2020

Zander-Filet mit Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto

Für 4 Personen:

4 Filets vom Zander	Mehl	2 Salatgurken
125 ml Gemüsefond	2-3 Spritzer Kräuteresig	2 EL Crème fraîche
1 Bund Sauerampfer	75 g Macadamianüsse	Salz, Pfeffer, Zucker
6-8 EL Olivenöl (Pesto)	6-7 EL Rapsöl	1 EL Butter

Zanderfilet auf Gräten untersuchen und diese mit der Grätenzange entfernen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen.

Gurke schälen und mit einem Teelöffel entkernen, in Halbmonde schneiden.

Sauerampfer waschen, trocknen und im Blitzhacker zusammen mit den Macadamia, Salz, Pfeffer, sowie etwas Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten.

Zanderfilet mit Salz würzen, leicht mehlieren und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in 4-5 EL Pflanzenöl langsam kross braten. Wenn der Fisch von unten fast durchgegart ist, kurz wenden und die Butter mit in die Pfanne geben.

Parallel die Gurken in 1-2 EL Pflanzenöl anschwitzen, mit etwas Gemüsefond ablöschen (sollte nicht zu flüssig sein, bei Bedarf später etwas hinzufügen), mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Crème fraîche unterheben und mit einem Schuss Essig abschmecken.

Gurken und Zander auf Tellern anrichten und mit dem Pesto garnieren

Björn Freitag am 22. Februar 2020

Geflügel

Gesmokte und glasierte Pute

Für 4 Personen:

400 g Putenbrust	3 EL Salz	2 EL Pfeffer
1 EL Chilipulver	5 EL Paprikapulver	200 ml BBQ-Sauce
100 ml Ahornsirup		

Die Gewürze mischen und die Putenbrust damit von beiden Seiten bestreuen.

Auf dem Grill über direkter Hitze von allen Seiten anrösten. Dann in den indirekten Bereich legen und weiter garen.

In einer Schüssel eine Glasur aus BBQ-Sauce und Ahornsirup mischen und die Pute damit bestreichen. Sobald das Fleisch durchgegart und glasiert ist, kann es vom Grill genommen und serviert werden.

Björn Freitag am 30. August 2020

Hühner-Frikassee vom Suppenhuhn mit Basmati-Reis

Für 4 Personen

1 Suppenhuhn	200 ml Hühnerbrühe	250 - 300 g Basmatireis
4 Stangen Schwarzwurzeln	12 Egerlinge	2 Stangen Sellerie
100 g TK Erbsen	2 Frühlingszwiebeln	6 Pimentkörner
2 Tl Speisestärke	Prise Zucker	Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer	2 El Erdnussöl	2 El gehackter Koriander

Vom Suppenhuhn die Haut entfernen, Keulen und Brüste auslösen und klein schneiden.

Schwarzwurzeln schälen, in Essigwasser zwischenlagern, dann in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne mit Erdnussöl anschwitzen. Champignons putzen, vierteln und mit in die Pfanne geben. Stangensellerie waschen, an der Vorderseite die Fäden ziehen, klein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Pimentkörner dazugeben (später wieder entfernen), mit Salz und Pfeffer würzen, mit einigen Spritzern Zitronensaft ablöschen. Frühlingszwiebeln klein schneiden und zusammen mit den Erbsen in die Pfanne geben und dann mit der Hühnerbrühe ablöschen und für 5 min. köcheln lassen.

Parallel Basmatireis waschen, in einem Topf mit 1 Prise Salz und einem daumenbreit Wasser über der Reisschicht zum Kochen bringen. Herd auf Minimum drehen, Topf mit Deckel zudecken und Reis garziehen lassen (saugt das ganze Wasser auf).

Stärke mit kaltem Wasser auflösen und nach und nach davon etwas in die Pfanne Geben und noch einmal sanft aufkochen lassen bis diese bindet, dann runter drehen. Das Hühnerfleisch dazugeben und warm ziehen lassen. Reis mit Hühnerfrikassee anrichten und mit Koriander und mit Zitronenzesten garnieren.

Björn Freitag am 18. April 2020

Hühner-Frikassee

Für 4 bis 6 Personen

1 Suppenhuhn (2 kg)	1 Bund Suppengrün	Salz
$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	1 große Karotte	6 Stangen weißer Spargel
2 Eigelbe	80 ml Sahne	100 g grüne TK-Erbesen
1 TL Zitronen-Abrieb	1 Prise Muskatnuss	Pfeffer

Außerdem:

250 g Langkornreis

Das Huhn mit kaltem Wasser abspülen, in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken, Deckel aufsetzen und zum Kochen bringen.

Währenddessen das Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden, zusammen mit zwei Teelöffeln Salz zu dem Huhn in den Topf geben und alles rund 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Huhn ist gar, wenn sich das Fleisch sichtbar von den Knochen löst.

Das Suppenhuhn vorsichtig aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen.

Das Suppengemüse entsorgen Kohlrabi, Spargel und Karotte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Kohlrabi- und Karottenstücke in dem Hühnerfond (ca. 1 Liter) ca. 10 Minuten kochen, dann den Spargel hinzufügen und alles weitere 10 Minuten garen.

Dann den Herd ausschalten.

Reis nach Verpackungsangaben zubereiten.

Ist das Huhn gut abgekühlt, Haut und Knochen entfernen und das Hühnerfleisch in kleine Stücke zupfen.

Für die Sauce Eigelbe kräftig mit der Sahne verquirlen und in den noch warmen, aber nicht mehr kochenden Hühnerfond rühren. Nach wenigen Minuten sollte eine leichte Bindung einsetzen.

Die Erbsen und das Hühnerfleisch in die Sauce geben. Ggf. alles noch einmal kurz warm werden lassen.

Mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Wenn die Sauce nicht dick genug ist, kann sie noch mit etwas in wenig Wasser aufgelöster Speisestärke binden.

Björn Freitag am 02. Mai 2020

Indisches Butter-Chicken mit Basmati

Für 4 Personen

4 Hühnerbrustfilets	$\frac{1}{2}$ l Tomatenpüree	150 ml Sahne
1 Becher Joghurt	2 EL Zitronensaft + Abrieb	1 Stk. Ingwer
2 Knoblauchzehen	2 gelbe Zwiebeln	2 EL Bockshornkleebblätter
2 EL Garam Masala	1 TL Kardamomsaat	4 Pimentkörner
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Zimt	Cayennepfeffer
2 TL Senföl (Erdnussöl)	1 TL Zucker	2 EL Salzmandeln
4 Zweige Koriander	Salz	4 EL Butterschmalz
250 g Basmati-Reis		

Huhn in mundgerechte Stücke schneiden, mit Joghurt, Senföl, Zitronensaft und -abrieb. je 1 EL Kasuri Methi und Garam Masala in einer Schüssel vermischen.

Ingwer und Knoblauch mit der Feinreibe über das Huhn reiben und untermischen.

Huhn im Kühlschrank für wenigstens mehrere Stunden oder am besten über Nacht marinieren lassen.

Im Mörser Kardamomsaat, Kreuzkümmel und Piment zermahlen, restliches Garam Masala und Zimt untermischen.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in einem Topf mit 2 EL Ghee, anschwitzen, Gewürzmischung aus dem Mörser sowie das restliche Kasuri Methi dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit dem Tomatenpüree und der Sahne aufgießen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, ca. 10-15 Minuten einköcheln lassen.

Parallel in einer Pfanne mit dem restlichen Ghee die marinierten Hühnerstreifen (weitgehend ohne Joghurtmarinade) von jeder Seite für 3-4 Minuten braten, dann in die fertige Sauce geben und kurz mitkochen.

Parallel zum Kochvorgang den Basmati-Reis mit einer Prise Salz, daumenbreit mit Wasser bedeckt, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel für ca. 12-15 Minuten dämpfen.

Butterchicken mit Basmatireis auf Tellern anrichten und mit gezupftem Koriandergrün und den Salzmandeln garnieren.

Björn Freitag am 25. Januar 2020

Klassische Ente mit Semmelknödel-Pflaumenfüllung

Für 5-6 Personen:

Für den Rotkohlsalat:

1 Rotkohl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	3 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	Zucker
4 EL Kokosessig	40 g Kokosnuss-Stücke	5 EL Walnussöl

Füllung:

250 ml Milch	3 altback. Laugenbrötchen	100 g weiche Backpflaumen
100 g gekochte Maronen	50 g Walnüsse	2 Eier
3-5 EL Semmelbrösel	Salz	Pfeffer

Entenbraten mit Sauce:

1 Pekingente mit Hals	2 EL Rapsöl	1-2 EL Salz
1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
2 Stangen Staudensellerie	200 ml Geflügelfond	

Für den Rotkohlsalat:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und diesen halbieren.

Kohlhälften mit der Schnittfläche auf ein Brett legen und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk aussparen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Rotkohlstreifen in einen großen Topf mit Rapsöl geben und diese bei mittelstarker Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, außerdem Kokosessig hinzufügen.

Nach ca. 5 Minuten Zwiebelwürfel dazugeben und mit anbraten. Den Rotkohl unter gelegentlichem Rühren so lange braten, bis das Wasser herausgekocht ist. Währenddessen die Kokosstücke fein hacken und in den Rotkohl rühren.

Zum Schluss den gar gekochten Rotkohl mit Walnussöl verfeinern, einige Minuten ziehen lassen und lauwarm servieren.

Semmelknödel-Pflaumenfüllung:

Milch in einem Topf leicht erhitzen.

Laugenbrötchen in dünne Scheiben schneiden.

In einer ausreichend großen Schüssel Milch, Laugenbrötchenscheiben, Backpflaumen, Maronen, Walnüsse und 2 Eier zu einer Masse vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Bindung Semmelbrösel verwenden.

Entenbraten mit Sauce:

Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Flügel und Hals von der Ente abschneiden und zunächst beiseitelegen.

Eventuell Fettschwarten entfernen.

Ente mit Wasser ausspülen, dann salzen und mit Semmelknödelmasse stopfen. Mit einer Dresiernadel und Küchengarn zunähen, sodass die Füllung beim Braten nicht herausquillt. Auch die Haut der Ente mit Salz einreiben.

In einer Pfanne mit Rapsöl Entenflügel und -hals scharf anbraten.

Möhre, Knollensellerie und Zwiebel schälen. Möhre in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knollensellerie grob würfeln. Staudensellerie waschen und in grobe Stücke schneiden.

Geschnittenes Gemüse in die Pfanne zu den gebratenen Entenflügeln und -hals geben und ca. 10 Minuten lang schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Fettwanne ca. 1 cm hoch mit Wasser auffüllen (beispielsweise eine ausreichend große Auflaufform). Den Pfanneninhalt in die Fettwanne geben und ein ausreichend großes Gitter auflegen. Die gefüllte Ente auf das Gitter setzen und für ca. 80-90 Minuten im Ofen backen.

Nach ca. 60 Minuten die Ente im Ofen wenden, sodass auch die Haut an der Unterseite knusprig

wird. Nach weiteren 10 Minuten die Fettwanne für die Zubereitung der Sauce aus dem Ofen nehmen. Für die letzten 10-20 Minuten die Ente auf dem Gitter bei 230°C Grillfunktion fertig garen.

Die Bratflüssigkeit aus der Fettwanne durch ein Sieb in einen Messbecher passieren. Das aufgefangene Gemüse und die gebratenen Entenstücke beiseitestellen.

Mit einer Kelle das Fett von der Bratflüssigkeit abschöpfen. Dafür die passierte Bratflüssigkeit 5 Minuten lang stehen lassen. Das Fett setzt sich oben ab und lässt sich dadurch besonders leicht abschöpfen. Dann die Bratflüssigkeit ca. 15-20 Minuten in einem Topf köcheln lassen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren. Wer besonders viel Sauce mag, kann noch Geflügelfond dazugeben.

Ente aus dem Ofen nehmen und tranchieren. Zuletzt die Füllung aus der tranchierten Ente herausholen und zusammen mit der Sauce und dem warmen Rotkohlsalat servieren.

Björn Freitag am 15. Dezember 2020

Mit Garnelen gefüllte Hühner-Brust auf Curry-Kohl

Für zwei Personen

Für Hühnerbrust, Garnelen:

3 Hühnerbrüste	200 g rohe Garnelen	½ rote Paprika
50 ml Sahne	Öl	Salz
Pfeffer	3 Eiswürfel	

Für den Kohl:

1 Chinakohl	200 ml Kokosmilch	2 TL Currypulver
1 TL ganzer Kümmel	Öl	Salz, Pfeffer

Für Hühnerbrust, Garnelen:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Paprika putzen, von Kernen und Scheidewänden befreien und eine Hälfte in Würfel schneiden. Eine Hühnerbrust waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und mit Eis, Sahne, Paprika, Salz und Pfeffer in einem Küchenmixer ca. 15 Sekunden mixen, bis eine glatte Farce entstanden ist. Garnelen waschen, trockentupfen, würfeln und unter die Farce heben.

Garnelenfarce in einen Spritzbeutel abfüllen. In die beiden Hühnerbrüste je eine Tasche schneiden und die Farce einfüllen. Die Brüste in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten und im Ofen ca. 12 Minuten garen.

Für den Kohl:

Kohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und den Kohl darin anschwitzen. Mit der Kokosmilch ablöschen und kurz köcheln lassen. Mit Curry, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 26. Mai 2020

Pastinaken-Püree mit krossen Enten-Streifen

Für 4 Personen:

Für das Püree:

4 mittlere Pastinaken (400 g)	2 EL Butter	1 Zwiebel
100 ml Gemüsefond	50 ml Sahne	1-2 EL weißer Balsamico
Salz, weißer Pfeffer		

Für die Entenbrüste:

2 Entenbrüste	2-3 EL Speisestärke	1-2 EL mildes Curry-Pulver
Salz, Pfeffer	Butterschmalz	Thymian

Die Pastinaken schälen und gleichmäßig würfeln, die Zwiebel ebenfalls schälen und grob würfeln. Zusammen mit Essig, Gemüsefond und Sahne aufsetzen und ca. 20 min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Anschließend pürieren und abschmecken.

Die Entenbrüste von der Haut befreien, Sehnen, Fett und Silberhaut entfernen und in Streifen schneiden. Stärke mit Curry und einer Prise Salz vermischen. Darin dann die Filetstreifen wälzen und in einer heißen Pfanne in Butterschmalz kurz und scharf von beiden Seiten braten. (Das Fleisch sollte innen noch rosa sein.) Anschließend kurz auf Küchenkrepp legen.

Das Pastinaken-Püree auf Tellern anrichten, mit Thymian garnieren und die Entenstreifen dazulegen.

Björn Freitag am 11. April 2020

Perlhuhn-Brust mit Vanille-Schaum und Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, mit Haut Öl Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

300 g Perlhuhn-Karkassen 3 Schalotten 200 ml Sahne
1 EL Butter 400 ml Geflügelfond 2 EL Kräuteressig
2 Vanilleschoten Salz

Für das Püree:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl 1 Zitrone 3 EL Sahne
1 Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Rhabarber:

1 Stange Rhabarber 1 Zitrone 3 Zweige Rosmarin
30 g Zucker

Für die Perlhuhnbrust:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Perlhuhnbrüste waschen, trockentupfen und die Haut ablösen. Haut in einer Pfanne kross anbraten. Fleisch in Öl braten und bei 80 Grad im Ofen warm stellen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Schaum:

Schalotten abziehen und würfeln. Mit Karkassen in Öl anschwitzen. Mit Fond ablöschen. Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Sahne, Essig, Vanilleschoten- und mark hinzugeben und köcheln lassen. Salzen. Zum Schluss durch ein Sieb passieren und mit der Butter aufmixen.

Für das Püree:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und garen. Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Blumenkohl mit Zitronensaft und Sahne zu einem Püree verarbeiten. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rhabarber:

Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rhabarber in Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Zucker und Rosmarin in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten garen und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 03. April 2020

Rahm-Sauerkraut mit Hähnchen-Brust

Für zwei Personen:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	4 EL Öl
1 Hähnchenbrustfilet	Salz	Pfeffer
Thymian	Rosmarin	500 g Sauerkraut
1 Schuss Weißwein	175 g Frischkäse	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen.

Die Hähnchenbrust trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Salzen, pfeffern und Thymian- sowie Rosmarinzweige dazugeben.

Das Sauerkraut zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und mit einem Schuss Weißwein einkochen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten und zerstampfen.

Zu dem eingekochten Sauerkraut den Frischkäse geben. Die Pfanne vom Herd nehmen, sobald sich eine rahmige Soße gebildet hat.

Die Kartoffeln mit dem Sauerkraut und der Hähnchenbrust anrichten und mit den Kräutern garnieren.

Björn Freitag am 12. August 2020

Sauerkraut mit asiatischer Maispoularde

Für 4 Personen:

4 Poulardenbrüste	2 Stangen Zitronengras	2 EL Erdnussbutter
4 EL Erdnussöl	Saft von 1 Limette	1 rote Chili (frisch)
1 Handvoll Erdnüsse	2 Zweige Koriander	400 g Sauerkraut
1 (weiße) Zwiebel	1 EL Butterschmalz	50 ml Weißwein
150 ml Gemüsefond	4 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
Salz, Zucker		

Backofen auf 180° Heißluft mit Grillfunktion vorheizen.

Chilis und Zitronengras grob schneiden und im Mörser zusammen mit 2 EL Erdnussöl zerstoßen, in einer Schüssel mit Erdnussbutter, und Limettensaft verrühren.

Die Poulardenbrüste mit der Marinade auf der Hautseite einreiben. Im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen.

Fasskraut in einen Topf geben, Zwiebel halbieren und zusammen mit 1 EL Butterschmalz zum Kraut geben, kurz anschwitzen. Wacholder und Lorbeer dazugeben und mit Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond aufgießen und ca. 20 min köcheln lassen, bei Bedarf mit Salz abschmecken. Mit einem Löffel die Marinade von den Brüsten entfernen und in einem Schälchen aufheben. Die Brüste salzen in einer Pfanne mit dem restlichen Erdnussöl auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden, Hitze verringern und 2 EL der Marinade mit in die Pfanne geben.

Erdnüsse schälen, Häutchen entfernen und grob hacken.

Erdnüsse auf die Hautseite streuen und die Brüste mit der Hautseite nach oben im Backofen für ca. 10 min. im Ofen fertig garen.

Sauerkraut auf Teller geben und die Brüste daraufsetzen, mit gehacktem Koriander und etwas Bratensaft aus der Pfanne anrichten.

Björn Freitag am 31. Oktober 2020

Schnelles Hühner-Frikassee mit Curry-Pilaw

Für 4 Personen:

2 einzelne Hühnerbrüste	250 g Basmatireis	1-2 TL Madras-Currypulver
150 g TK-Erbesen	1 Bund Grüner Spargel	1 Stk. Lauch (nur das Grüne)
0,2 l Weißwein	ca. 0,75 l Hühnerfond	1 EL Speisestärke
Salz, weißer Pfeffer	mildes Erdnussöl	1 EL Butter

Erdnussöl in einem Topf erwärmen, Basmati-Reis und gewünschte Menge Currypulver hinzugeben und unter Rühren goldgelb anschwitzen, dann mit so viel Hühnerfond begießen, dass der Reis etwa fingerbreit bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann den Deckel aufsetzen und bei ganz kleiner Hitze für ca. 15 Minuten fertig garen.

Hühnerbrüste von der Sehne befreien, in Streifen schneiden und zur Seite stellen.

Spargel waschen, die harten Enden abbrechen, in Stücke schneiden, das Grüne vom Lauch in Ringe schneiden und beides in einer großen Pfanne anschwitzen. Anschließend das Hühnerfleisch kurz mit anschwitzen, dabei die Stücke wenden und anschließend mit Weißwein ablöschen, etwas Hühnerfond dazugeben und kurz reduzieren, dabei die Erbsen mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter unterheben.

Bei Bedarf die Sauce mit etwas aufgelöster Speisestärke abbinden.

Hühnerfrikassee und Pilaw-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 18. Januar 2020

Tandoori-Hähnchen mit Spinat-Erbesen

2 kg Hähnchenfleisch	250 ml Joghurt	2-3 TL Tandooripaste
200 g TK-Erbesen	$\frac{1}{2}$ Kochzwiebel	100 g junger Spinat
1 Chilischote		

Mischen Sie 2-3 Teelöffel Tandooripaste mit dem Joghurt. Die Hähnchenbrust von den Knochen lösen und die Haut abziehen. Diese enthält das meiste Fett und würde verhindern, dass die Marinade in das Fleisch einzieht.

Nun das Fleisch mit dem gewürzten Joghurt bestreichen und in einer Schüssel abgedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Am nächsten Tag können Sie die Marinade mit Küchenkrepp abtupfen.

Salzen Sie das Hähnchen und braten es mit etwas Öl auf jeder Seite 5-6 Minuten in einer Grillpfanne an. (Die Joghurt-Marinade entsorgen, durch den Kontakt mit rohem Hähnchenfleisch kann sie mit Bakterien belastet sein.) Für die Zubereitung der Spinat-Erbesen die frischen Erbsen pulen (bei Tiefkühlerbsen entfällt dieser Arbeitsschritt) und eine Minute in kochendes Salzwasser geben. Anschließend in Eiswasser abschrecken, so bleibt die Farbe erhalten.

Schneiden Sie Zwiebel und Chili klein und schwitzen Sie beides in Öl an. Die Erbsen dazugeben, den Spinat unterheben.

Zuletzt die Minze, den Koriander und die Petersilie hacken und zum Gemüse geben. Nur noch ganz kurz anschwitzen, dann auf dem Teller portionieren. Die gebratene Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Gemüsebett anrichten.

Björn Freitag am 13. Juli 2020

Zitronen-Thymian-Hähnchen, Basmati-Sotto, Madeira-Schaum

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 ganzes Maishähnchen	2 Zitronen	1 Bund Thymian
Salz	Pfeffer	

Für den Basmati-Sotto:

100 g Basmatireis	2 Petersilienwurzeln	6 Kirschtomaten
100 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Zitrone
100 g Parmesan	200 ml Gemüsefond	1 Bund gemischte Kräuter
Olivenöl	Salz	Eiswasser

Für den Madeira-Schaum:

100 ml Sahne	200 ml Madeira	200 ml Fleischfond
Salz	Pfeffer	

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitronen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Maishähnchen mit einem Schnitt in Keulen und Brust trennen. Die Keulen kann man am nächsten Tag gut verwenden. Unter die Haut der Hähnchenbrust Zitronenscheiben stecken. Salzen und pfeffern. Thymian unter das Hähnchen drücken und in den Ofen geben. Nach dem Garen das Hähnchen auslösen und in der Pfanne nochmal knusprig braten. Fleisch in Scheiben schneiden und gebratenen Thymian drauflegen.

Die später filetierten Hähnchenbrüste sollten nach dem Garen im Ofen (ca. 20 Minuten) noch etwas roh am Knochen sein, wenn es danach noch in der Pfanne gebraten wird. Ansonsten wird es zu schnell trocken.

Für den Basmati-Sotto:

Schalotte und Petersilienwurzeln schälen und kleinhacken. Diese in einer Kasserolle mit Öl anschwitzen. Gut rühren. Reis und die doppelte Menge heißen Gemüsefond dazugeben und darin garkochen. Zwischendurch gut rühren. Zitrone waschen, trockentupfen und Zitronenabrieb über den Reis reiben. Spinat blanchieren und anschließend in Eiswasser legen.

Tomaten waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Spinat mit Kräutern in einer Küchenmaschine mixen. Sahne, Gemüsefond und vier Tomaten dazugeben. Durch ein Sieb passieren und in den Basmati-Sotto geben.

Gut verrühren und Parmesankäse dazugeben, dann mit Salz abschmecken. Die übriggebliebenen Tomaten in feine Ringe schneiden und auf den Basmati-Sotto setzen.

Für den Madeira-Schaum:

Madeira mit Sahne und Fleischfond aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren aufmixen und über den Basmati-Sotto geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 20. April 2020

Hack

Frikadellen nach einem Familienrezept

Für etwa 6 Frikadellen

100 ml Wasser	1 trockenes Brötchen	1 Zwiebel
2 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	250 g Rinderhackfleisch
250 g Schweinehackfleisch	1 Ei	1 EL Senf
1 EL Tomatenmark	3 EL Paniermehl	1 TL Salz
Pfeffer		

Brötchen in Wasser einweichen und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebelwürfel in Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Petersilie fein hacken.

Eingeweichtes Brötchen aus dem Wasser nehmen und leicht auspressen.

In einer Schüssel das weiche Brötchen, Zwiebelwürfel, Petersilie mit Hackfleisch, Ei, Senf, Tomatenmark und Paniermehl vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Hackfleischmasse zu Frikadellen formen. Diese in heißem Öl bei mittlerer Stufe anbraten, bis die Frikadellen auf beiden Seiten goldbraun sind.

Die fertigen Frikadellen können warm serviert werden, sie schmecken aber auch kalt sehr gut.

Björn Freitag am 06. Juni 2020

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Feta und Bacon

Für 4 Personen:

3 rote Paprika	1 Zwiebel	300 g Feta
1 EL getrock. Thymian	1 Knoblauchzehe	500 g Rinderhackfleisch
1 TL Paprikapulver	2 EL Tomatenmark	Salz
2 Scheiben Bacon		

Paprikaschoten waschen, den Strunk entfernen und längs vierteln.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Feta klein würfeln. Frische Kräuter fein hacken.

Profi-Tipp:

Den Knoblauch hacken, mit Salz bestreuen und dann mehrmals mit der Schneide des Messers zerreiben. Das Salz und die Messerbewegung sorgen dafür, dass der Knoblauch fein und gleichmäßig gepresst wird.

In einer Schüssel Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Paprikapulver, Tomatenmark, Feta, Kräuter und Salz vermengen.

Die Paprika mit der Hackfleisch-Masse befüllen und mit Bacon-Streifen umwickeln. In der indirekten Zone des Grills ca. 10 bis 15 Minuten grillen, bis der Bacon kross und das Hackfleisch gar ist.

Profi-Tipp:

Die Paprika in einem Grillkorb bei indirekter Hitze und geschlossenem Grilldeckel grillen.

Optional können die Paprika auch bei 200-220 Grad im Ofen gebacken werden.

Björn Freitag am 30. August 2020

Kohlroulade vom Wirsing mit Salzkartoffeln

Für 4 Personen

1 Wirsing	300 g Rinderhack	300 g Schweinehack
1 gehäufter EL Senf	1 Ei	ca. 3 EL Paniermehl
2 Brötchen vom Vortag	100 g Feta	8 Kartoffeln, festk.
Salz, Pfeffer	Butterschmalz	Küchengarn
3 gelbe Zwiebeln	150 ml Kalbsfond	100 ml Sahne
trockener Weißwein	1 TL Kümmel	2 Lorbeerblätter
2 Zweige Thymian	Salz, Butterschmalz	1-2 TL Butter

Beide Hackfleischsorten in eine Schüssel geben, Ei, Senf, ausgedrückte Brötchen und Paniermehl dazugeben, Feta in die Masse bröseln, alles gut durchmischen, dabei mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Vom Wirsing die äußeren Blätter abbrechen und in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend auswringen und wo nötig dicke Rippen herausschneiden und mit der glatten Seite nach unten zwischen Küchentüchern mit dem Nudelholzen plätten.

Hackfleischmasse auf der glatten Seite verteilen, zu Bratlingen formen, mit den Wirsingblättern einwickeln und mit Küchengarn verschnüren.

Zwiebeln grob schneiden, in einer großen Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Rouladen in die Pfanne geben und heiß anbraten bis sie gut gebräunt sind, dann wenden und weiter braten. Dann Thymian, Kümmel und Lorbeerblätter in die Pfanne geben, mit Weißwein, Kalbsfond, und Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Ofen bei 200°C Umluft mit Grillfunktion für weitere 20 25 Minuten backen.

Parallel geschälte Kartoffeln halbieren oder je nach Größe vierteln und als Salzkartoffeln zubereiten, dann abschütten und mit etwas Butter durchschwenken.

Rouladen aus der Pfanne nehmen, Sauce mit einem Sieb in eine Sauteuse filtern, etwas einkochen und dabei nochmal mit etwas Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken, ggfs. mit etwas Butter abbinden.

Rouladen vom Garn befreien, mit den Salzkartoffeln und der reduzierten Sauce auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 07. Februar 2020

Königsberger Klopse mit Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen:

Für die Klopse:

400 g Kalbshack	1/2 altbackenes Brötchen	1 Karotte
1 Sellerie	3 Schalotten	2 EL Kapern
1 Zitrone	1 Ei	2 EL Butter
100 ml Sahne	2 EL Senf	500 ml Kalbsfond
3 EL Weißweinessig	2 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel
1 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt
1 Nelke	Piment-d'Espelette	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

300 g vorw. festk. Kartoffeln 2 EL Olivenöl Salz

Für die Garnitur:

50 ml Milch

Für die Klopse:

Das Brötchen in Wasser einweichen. Karotte schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Sellerie putzen, Strunk entfernen und 1/4 vom Sellerie ebenfalls kleinschneiden. Thymian abrausen und trockenwedeln. Sellerie- und Karottenwürfel zusammen mit dem Lorbeerblatt, der Nelke und Thymian im Kalbsfond ziehen lassen.

Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Pfanne in etwas Öl glasig dünsten. Kapern hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotten mit Petersilie, Ei, Semmelbröseln und Kapern unter das Kalbshack mischen. Alles mit Piment d'Espelette, 1 Esslöffel Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Klopfen formen. Klopse im heißen Fond für 5 Minuten ziehen lassen. Klopse herausnehmen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mehlschwitze aus Butter und Mehl herstellen. Fond in eine Mehlschwitze passieren. Sahne hinzugeben und mit 1 Esslöffel Senf, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Klopse vor dem Anrichten in der Sauce ziehen lassen.

Für den Stampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln schälen und im Wasser garen. Anschließend mit dem Olivenöl zu einem Stampf verarbeiten.

Mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Milch mit einem Stabmixer aufschäumen und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 30. März 2020

Köttbullar mit Pilzen und Rahm-Soße

Für 4 Personen

600 g Kalb-Hackfleisch	1 El kleine Kapern	3 Sardellen
2 Scheiben altes Weißbrot	1 El Paniermehl	1 Tl Senf
1 Ei	8 braune Champignons	4 Kräuterseitlinge
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	50 ml Weißwein
100 ml Kalbsfond	1 El Sojasauce	1 El Butter
100 ml Sahne	2 Stiele Petersilie	Salz, weißer Pfeffer
4 EL Rapsöl		

Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Senf, Kapern und gehackten Sardellen, sowie das Ei dazugeben. Weißbrot in Wasser einweichen, fest ausdrücken und zum Hack geben. Alles gut durchmengen und mit etwas Paniermehl abbinden.

Kleine Hackbällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl nicht zu heiß rundherum goldbraun braten.

Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne mit etwas Öl und Butter anschwitzen, Schalotte und Knoblauch fein würfeln und dazugeben.

Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein und Spritzer Sojasauce ablöschen und die Butter dazugeben und unter Rühren aufschäumen lassen und etwas reduzieren. Anschließend mit Sahne ablöschen, kurz einkochen und gehackte Petersilie unterheben.

Köttbullar mit den Pilzen in Rahmsauce anrichten.

Björn Freitag am 07. März 2020

Mini-Hackbraten, Gurken-Radieschen-Salat, Zitronen-Soße

Für zwei Personen

Für den Hackbraten:

500 g gemischtes Hackfleisch	2 Toastbrote	1 rote Paprika
5 kleine Tomaten	5 braune Champignons	1 Zwiebel
40 g Parmesan	1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	6 Radieschen	1 EL Weißweinessig
2 EL Sesamöl	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Zitrone
25 ml Sahne	30 g Parmesan	25 g eiskalte Butter
50 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 EL Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Eier	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige glatte Petersilie	Pflanzenöl	Salz

Für den Hackbraten:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Champignons mit einer Pilzbürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Pilze, Champignons und Tomaten in einem Topf mit Öl scharf anbraten.

Hackfleisch in einer Schüssel mit Ei, Senf und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Toastbrot ebenfalls fein würfeln und mit Zwiebeln unter das Hackfleisch rühren und die Masse ca.

2 $\frac{1}{2}$ cm dick auf einem Brett ausbreiten. Das gebratene Gemüse locker auf dem Fleisch garnieren. Eine Grillpfanne sehr heiß erhitzen und das Fleisch in der Grillpfanne kurz kross auf der Hackfleischseite anbraten. Fleisch mit der Pfanne im Ofen ca. 15 Minuten garen. Etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit Parmesan reiben und Hackbraten mit Parmesan überbacken.

Für den Salat:

Gurke waschen, trockentupfen, vom Strunk befreien und längs halbieren.

Kerngehäuse herauskratzen und Gurke in dünne, kurze Streifen schneiden. Radieschen von der Wurzel und dem Ansatz befreien und in feine Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken.

Aus Essig, Sesamöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat damit marinieren.

Für die Sauce:

Zitrone, waschen, trockentupfen, halbieren und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden.

Parmesan fein reiben.

Zwiebeln und Zitrone in einem Topf mit Öl langsam anbraten und mit 40 ml Wasser in einem kleinen Topf köcheln lassen. Parmesan hinzugeben. Sud mit etwa Weißwein ablöschen und kräftig aufkochen lassen. Aus Mehl und Butter eine Mehlbutter herstellen. Mit Sahne aufgießen, etwas zuckern und mit einem kleinen Teil der Mehlbutter aufmontieren. Sauce sehr kräftig aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce ist es wichtig, dass man Bio-Zitronen nimmt, wenn die Schale verwendet werden soll, denn: Andere Zitronen werden für gewöhnlich drei Mal behandelt, bis sie im Handel landen

und die aufgebrauchten Stoffe lassen sich nur schwerlich mit heißem Wasser abwaschen.

Für die Garnitur:

Eier als Spiegelei mit Öl in einer Pfanne anbraten. Ei nach etwa 3 Minuten in der Pfanne mit einem Anrichtering vorsichtig ausstechen.

Für die Zitronenbutter Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Butter mit Zitronenabrieb und etwas Salz kräftig verkneten.

Mit der Butter am Ende die Zitronensauce cremig aufmontieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 23. April 2020

Spitzpaprika mit Rinderhack, Feta und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Spitzpaprika:

300 g Rinderhack	3 rote Spitzpaprika	3 Knoblauchzehen
100 ml Milch	150 g Feta	30 ml Olivenöl
2 Zweige Oregano	Salz	1 Prise Cayennepfeffer
Pfeffer		

Für den Minz-Joghurt:

1 Zitrone	200 g Joghurt	2 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Spitzpaprika:

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Knoblauchzehen in der Milch ca. 5 Minuten kochen lassen, danach mit einer Gabel zerdrücken und unter das Hack mischen.

Paprika aushöhlen.

Das Hackfleisch mit dem Feta, Oregano, Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer gut durchmischen.

Die Masse in die ausgehöhlten Paprika füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 10-15 Minuten grillen. Dabei ab und zu drehen und anschließend aus dem Ofen nehmen und kurz mit einem feuchten Tuch abdecken, damit man die Schale besser abziehen kann.

Für den Minz-Joghurt:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Minze von den Zweigen zupfen, abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Etwas Zitronensaft, Joghurt und Minze verrühren und als Dip reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 12. August 2020

Kalb

Cordon Bleu mit Bratkartoffel-Endivien-Salat

Für 4 Personen)

Cordon Bleu:

500 g Kalbsrücken	4 Sch. roher Schinken	4 Scheiben Camembert
Paniermehl	Butter	3 Eier

Bratkartoffel Endiviensalat:

500 g vorgek. kl. Kartoffeln	1 Endiviensalat	2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie	1 EL Senf	Öl und Balsamico Essig

Cordon Bleu: Schneiden Sie den Kalbsrücken in zwei bis drei fingerbreite Stücke.

Schneiden Sie nun mit einem geraden, mittigen Schnitt eine Tasche in das Fleisch. Achten Sie darauf, dass Sie das Fleisch dabei nicht aus Versehen teilen. Klappen Sie die beiden Hälften nun auf. Das Bild erinnert an einen Schmetterling, weswegen man diesen Schnitt auch Schmetterlingsschnitt nennt.

Nun muss das Fleisch plattiert werden. Damit das Fleisch nicht reißt, legen Sie das Fleisch zwischen ein gefaltetes Pergamentpapier. Nun können Sie das Fleisch mit einem Topfboden oder einem sogenannten Plattiereisen bearbeiten.

Salzen Sie nun die geöffnete, platte Tasche. Lege Sie eine Schinkenscheibe auf die gesalzene Fleischoberfläche.

Schneiden Sie den Camembert vorsichtig in Scheiben. Legen Sie eine Scheibe Camembert auf den Schinken in der geöffneten Tasche. Die beiden Seiten der Tasche aufeinanderdrücken und die Fleischtasche gut verschließen.

Nun kann das Cordon-Bleu paniert werden. Hierfür drei Schalen bereitstellen: Eine füllen Sie mit Mehl, in die zweite geben Sie drei verquirlte Eier und in die dritte Papiermehl. Wenden Sie die Tasche zunächst in Mehl. Danach das Cordon-Bleu vorsichtig in die Ei-Masse tauchen. Achten Sie darauf, dass sich die Tasche nicht öffnet oder Ihnen nicht aus der Hand rutscht.

Legen Sie die Tasche in die Schüssel mit Paniermehl und schütteln Sie diese, sodass sich das Paniermehl sachte auf dem Fleisch verteilt.

Bestreuen Sie das Fleisch zudem mit dem Paniermehl. Drücken Sie das Fleisch auf keinen Fall fest in das Paniermehl, denn dabei könnte es zu platt werden.

Geben Sie nun Butter und Öl in eine Pfanne und legen Sie die panierten Taschen hinein. Braten Sie das Fleisch bei mittlerer Stufe an. Die Panade sollte gold-gelb werden und nicht anbrennen.

Bratkartoffelsalat:

Halbieren Sie die vorgekochten Kartoffeln. Die Schale müssen Sie nicht entfernen. Geben Sie die Kartoffelhälften in eine Pfanne mit heißem Öl. Während Sie Kartoffeln anbraten, die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, zu den Kartoffeln geben und mit Pfeffer würzen.

Stellen Sie die Pfanne aus, sobald die Zwiebeln glasig sind. Die Pfanne muss nun kurz abkühlen, damit der Salat, der gleich dazu kommt, nicht verbrennt. Löschen Sie mit einem Schuss Balsamico Essig, Öl und einem Esslöffel Senf ab.

Waschen Sie den Salat und die Petersilie. Schneiden Sie die Salatblätter in dünne Streifen und hacken Sie die Petersilie klein.

Geben Sie nun den Salatstreifen und die gehackte Petersilie in die warme Pfanne und erhitzen alles kurz auf niedriger Stufe.

Sobald die Salatblätter ein wenig durchgegart sind, können Sie den warmen Bratkartoffelsalat auf einem Teller neben dem knusprigen Cordon-Bleu anrichten.

Björn Freitag am 22. Juli 2020

Jägerschnitzel

Rezept von Björn Freitag

Zutaten

Jägersauce:

1 Schalotte	250 g Champignons	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	200 ml Kalbsfond
150 g Sahne	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Prise Paprikapulver
1 Prise Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	

Schnitzel:

2 Kalbschnitzel	Salz	Pfeffer
4 EL Weizenmehl (405)	2 Eier	1 EL Sahne
5 EL Paniermehl	4 EL Rapsöl	2 EL Butter

Jägersauce:

Schalotten schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Champignonscheiben für etwa 3 Minuten bei hoher Hitze anbraten und dabei gelegentlich umrühren. Zwiebelwürfel hinzugeben und mitbraten, bis diese glasig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend alles in ein separates Gefäß umfüllen und beiseite stellen.

Kalbsfond und Sahne in die benutzte Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

Knoblauch hineinreiben und mit Paprikapulver, Zucker und Pfeffer würzen. Gelegentlich umrühren. Währenddessen Petersilie waschen, fein hacken und als letztes einrühren.

Sobald die Sauce im gewünschten Maße eingedickt ist, die zuvor gebratenen Pilz- und Zwiebelstücke unterrühren.

Schnitzel:

Die Schnitzel mit der flachen Seite des Fleischklopfers plattieren. Dazu Fleisch in einen Gefrierbeutel geben, flach klopfen; auf diese Weise zerreißen die Fasern des Fleisches nicht. Schnitzel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Panierung vorbereiten: Jeweils einen Teller mit Mehl, verquirltem Ei mit Sahne und Paniermehl bereitstellen. Die Schnitzelscheiben erst in Mehl wenden, etwas abschütteln, danach durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen und zuletzt im Paniermehl wenden.

Rapsöl und Butter in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Tipp: Um zu testen, ob das Fett heiß genug ist, den Stiel eines Holzlöffels hineintunken. Erst wenn sich daran Bläschen bilden, hat es die richtige Temperatur.

Schnitzel hineingeben und unter Schwenken für etwa 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

Die fertigen Schnitzel auf einem Stück Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Anrichten:

Zunächst die Pilzsauce auf zwei Teller verteilen, dann die Schnitzel darauflegen so bleibt die Oberseite des Schnitzels knusprig. Nach Belieben mit Petersilie garnieren und servieren.

Björn Freitag am 03. Oktober 2020

Ruhrpott-Roulade mit Grünkohl und Pumpernickel

Für 4 Rouladen:

20 Blätter Grünkohl	2 Zwiebeln	150 g Pumpernickel
150 g gewürfelten Speck	Rapsöl	4 dünne Kalbsschnitzel
2 EL Senf	Salz, Pfeffer	

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

3/4 der Grünkohlblätter 3 Minuten in heißem Wasser blanchieren.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pumpernickel klein hacken.

Gewürfelten Speck in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Zuletzt Pumpernickelbrösel hinzugeben und ca.

2-3 Minuten mitbraten. Tipp: Zwiebelwürfel erst nach dem Speck in die Pfanne geben, dann wird dieser besonders knusprig.

Schnitzel mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Blanchierten Grünkohl auf die Rouladen verteilen. Darauf die SpeckPumpernickel-Mischung verteilen. Rouladen aufrollen und mit Rouladenspießen, Küchengarn oder anderen Alternativen fixieren. Rouladen in einer separaten Pfanne in etwas Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten.

Währenddessen den restlichen Grünkohl fein hacken und in der Pfanne mit der verbliebenen Pumpernickelmischung anbraten. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuletzt die Pumpernickel-Grünkohlmischung in die Pfanne mit den gebratenen Rouladen geben. Pfanne für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

Zuletzt die fertigen Rouladen aus dem Ofen nehmen und die Rouladennadeln vor dem Servieren entfernen.

Björn Freitag am 05. Dezember 2020

Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen

Wiener Schnitzel:

4 Kalbsschnitzel, à 180 g	3 Ei, verquirlt	100 g Paniermehl
100 g Mehl	ca. 250 g Butterschmalz	

Kartoffel-Gurken-Salat:

1 Salatgurke	800 g festk. Kartoffeln	250 ml Kalbsfond
3 Schalotten, fein gewürfelt	1 Zwiebellauch	1 Stk. Ingwer
1 Knoblauchzehe	100 g Bauchspeck, gewürfelt	2 EL körnigen Senf
Gewürzgurkensud	1-2 EL weißer Balsamicoessig	5-6 EL Rapsöl
Meersalzflocken	Pfeffer	1 Bund krause Petersilie

Garnitur:

12 Kapern	1 Zitrone	4 Sardellen
	4 TL Preiselbeermarmelade	

Wiener Schnitzel: Schnitzel mit etwas Salz, Pfeffer würzen, zwischen Gefrierbeutel legen und mit dem Fleischklopfer plattieren.

Panierstraße einrichten: Je eine flache Schale mit Mehl, verquirlten Eiern (mit Salz und Pfeffer leicht würzen) und Paniermehl bereitstellen.

Schnitzel ganz leicht mehlieren, durchs Ei ziehen und dann ins Paniermehl geben und von beiden Seiten das Paniermehl nur ganz leicht andrücken.

Parallel in einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel (je nach Größe nach und nach) darin von beiden Seiten kross ausbacken. Dabei die Pfanne immer wieder mal vorsichtig bewegen, damit das Fett über die Schnitzel schwappet.

Auf Küchenkrepp geben und kurz ruhen lassen.

Kartoffel-Gurken-Salat: Kartoffeln nicht zu weich kochen, noch warm pellen und dann etwas auskühlen lassen.

Speck würfeln und in einer Sauteuse anschwitzen, dabei etwas Rapsöl mit in den Topf geben und kross braten.

Gurken in Streifen abschälen, halbieren, entkernen und in halbe Ringe schneiden, salzen und pfeffern, zum Abtropfen in ein Sieb geben.

Frühlingslauch in Ringe schneiden, zu den Gurken geben, Ingwer und Knoblauch darüber reiben; ruhen lassen.

Parallel Schalotten fein würfeln, in einen Stieltopf geben, mit weißem Pfeffer würzen, mit der Kalbsbrühe aufgießen, den Senf dazugeben und erwärmen, gut durchrühren.

3 Kartoffeln würfeln, in die Brühe geben, 4 EL Rapsöl, einige Spritzer Balsamico und mehrere EL Gurkenwasser hinzufügen; alles mit dem Mixstab pürieren. Dabei mit Salz abschmecken.

Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben, die gewürzten Gurken dazugeben, das Dressing darüber gießen, als gut durchmischen. Speck und zum Schluss gehackte Petersilie unterheben; bei Bedarf noch einmal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Garnitur: 4 Zweige Petersilie in heißem Butterschmalz (direkt nach dem Schnitzel backen) frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Scheiben von der Zitrone schneiden, jeweils eine Sardelle als Ring auf die Scheiben legen, die Kapern darin verteilen; jeweils einen TL Preiselbeermarmelade und einen frittierten Petersilienzweig darauf geben.

Schnitzel mit der Garnitur und dem Kartoffel-Gurken-Salat auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 07. Februar 2020

Wiener Schnitzel mit warmem Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

2-4 dünne Sch. Kalbfleisch	2 Eier	2 EL Mineralwasser
2 EL Mehl	100 g Pankobrösel	4 EL Butterschmalz
1 EL Butter	Frischhaltefolie	4 Scheiben Zitrone
2 EL Kapern	4 Sardellen	400 ml Kalbsfond
600 g Kartoffeln, festk.	1 EL Kümmel	1 Knoblauchzehe
1 Salatgurke	1 EL Dijon-Senf	2 EL Kräuternessig
3 EL mildes Rapsöl	Salz, weißer Pfeffer	

Das Kalbfleisch aus dem Kühlschrank holen und zusammen mit den anderen Zutaten für die Schnitzel bereitstellen.

Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln mit dem Kümmel, einer halbierten Knoblauchzehe und Salz aufsetzen und ca. 30 Minuten bissfest garen.

Parallel den Fond erwärmen, mit Salz, Pfeffer, Essig und den beiden Ölen als Salatdressing abschmecken.

Kartoffeln so heiß wie möglich pellen und direkt in die warme Marinade schneiden, alles ziehen lassen. Gurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden, zu den Kartoffeln geben.

Fleischscheiben zwischen Frischhaltefolie legen und mit dem Fleischklopfer plätten. Die Scheiben salzen und pfeffern, leicht in Mehl wenden, durch verquirltes Ei (mit Mineralwasser aufschlagen) ziehen und dann in das Pankomehl legen und ohne Druck panieren.

Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Dann auf Küchentrepp legen.

Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, die Schnitzel dazu geben und mit Zitronenscheibe, sowie Kapern und Sardelle garnieren.

Björn Freitag am 29. Februar 2020

Lamm

Lamm-Filet mit dicken Bohnen und Tomaten-Jus

Für zwei Personen

Für das Lamm:

4 Lammfilets	$\frac{1}{2}$ Knolle junger Knoblauch	1 EL Butterschmalz
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den Tomatenjus:

4 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Knolle junger Knoblauch	4 Zweige Basilikum
200 ml Gemüfefond	4 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer

Für die Bohnen:

200 g dicke Bohnen, gepult	Bohnenkraut	4 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Lamm:

Die Lammfilets in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten braten, Knoblauch dazugeben und mitbraten lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, braun werden lassen und Fleisch dadurch ziehen.

Wenn Ihnen bei der braunen Butter die Butter zu heiß und dunkel geworden ist, einfach noch mehr Butter hinzugeben. Dann gelingt die braune Butter doch noch und Sie müssen nicht von vorne anfangen.

Für den Tomatenjus:

Knoblauch abziehen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten im Mixer pürieren und anschließend durch ein Passiertuch vorsichtig passieren. Den Tomatenfond zusammen mit dem Olivenöl auf ein Minimum einköcheln lassen.

Für die Bohnen:

Bohnen in Salzwasser blanchieren und mit einer Schaumkelle herausheben. Zum Schluss in den Tomatensud geben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und ebenfalls untermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten, gebratenen Knoblauch anlegen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Björn Freitag am 11. September 2020

Meer

Dreierlei von der Nordseekrabbe

Für zwei Personen

Für das Krabben-Süppchen:

150 g Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{4}$ Staudensellerie
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	300 ml Tomatensugo
200 ml Fischfond	2 EL Crème-fraîche	4 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat mit Krabben:

150 g Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 rote Zwiebel
1 Ei	1 TL Wasabipaste	2 EL Mayonnaise
2 EL Schmand	Zitronensaft	Essig
4 Zweige Dill	Salz	Pfeffer

Für das Krabben-Ceviche:

150 g Nordseekrabben	5 Nachos	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette, Saft	1 Zitrone, Saft
1 Chilischote	1 Bund Koriander	1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl		

Für das Krabben-Süppchen:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Karotte schälen und würfeln. Staudensellerie schälen und kleinschneiden.

Das Gemüse in Olivenöl anschwitzen, mit dem Fond und dem Tomatensugo ablöschen. Mit Deckel 10 Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Krabben darin ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zum Schluss Crème fraîche und Petersilie dazugeben.

Für den Gurkensalat mit Krabben:

Ei ca. 9 Minuten in heißem Wasser kochen. Abschrecken, pulen und feinhacken. Zwiebel abziehen und feinhacken. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Gurke waschen, schälen, in feine Scheiben und dann in Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken und Krabben am Ende dazu mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Krabben-Ceviche:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und kleinhacken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Zwiebel, Knoblauch, Limettensaft, Zitronensaft, Chili, Koriander, Essig und Olivenöl miteinander vermischen und Krabben unterheben. Krabben-Ceviche auf den Nachos anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 09. September 2020

Garnelen-Rührei mit Sauerteigbrot

Sauerteigbrot (4 kl. Laibe):

90 g Roggenmehl	600 g Weizenmehl	200 g Dinkelmehl
22 g feines Meersalz	5 g Hefe	ca. 500 g Wasser
50 g Sauerteig	4 Gärkörbchen	gesalzene Butter

Rührei:

400 g rohe Garnelen	8 Eier	40 ml Mineralwasser
1-2 Msp. Cayenne-Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	1 TL Salz
12 Kirschtomaten	Salz, Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill	1 EL Butter	2 EL Olivenöl

5 Tage Vorbereitung für den Sauerteig-Vorteig:

Für den Vorteig in einem großen Glas 20 g Roggenmehl mit 40 ml lauwarmem Wasser vermischen und in der warmen Küche im Schrank stehen lassen, dabei mit einem feuchten Tuch gut abschließen. In den nächsten drei Tagen jeweils 20 g Roggenmehl und 40 ml lauwarmes Wasser dazugeben, verrühren und wie gehabt stehen lassen. Am fünften Tag nur noch 10 g Roggenmehl unterheben und noch einmal einen Tag ruhen lassen.

Zubereitung:

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, Vorteig und Salz einrühren, in der Küchenmaschine (mit Knethaken) bei geringer Drehzahl dann die beiden Mehlsorten dazugeben und 5 -7 Minuten kneten lassen. Den Teig 24 Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank gehen lassen.

Den Teig für 4 kleine Laiber portionieren und unter der Zugabe von etwas Mehl rundwirken (da Mehlsorten unterschiedlich reagieren muss hier evtl. noch mehr Mehl zugegeben werden, je nachdem wie feucht der Teig ist, aber aufpassen, er sollte auch nicht zu trocken werden.

Gätkörbchen mehlieren, den Teig hinein geben und noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Teiglaiber auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen bei 235 Grad Ober-Unterhitze für ca. 35 Minuten backen. Dabei mindesten einmal Beschwaden dafür etwas Wasser auf den heißen Backofenboden gießen, wahlweise kann man die Laiber auch mit Wasser bepinseln. (Optional die Temperatur beim Backen etwas verringern.) Garnelen waschen und abtropfen lassen.

Eier mit etwas Salz, Cheyenne-Pfeffer, Muskatnuss und einem Schuss Mineralwasser verquirlen. In einer Pfanne etwas Butter geben und die Eiermasse bei eher niedriger Temperatur sanft stocken lassen. Erst zum Schluss verrühren und die gehackten Kräuter unterheben.

In einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl die Garnelen kurz braten, dabei die Kirschtomaten mit in die Pfanne geben, mit etwas Salz und weißem Pfeffer würzen.

Rührei mit den Garnelen, dem frisch aufgeschnittenem Brot und gesalzener Butter auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 07. März 2020

Rind

Klassische Rinder-Rouladen

Für 6 Rouladen

3 Gemüsezwiebeln	2 Stiele Majoran	Rapsöl
6 Scheiben Rouladen	Pfeffer, Salz	6 EL mittelscharfer Senf
18 dünne Scheiben Speck	10 kleine Gewürzgurken	2 EL Butterschmalz
3 Möhren	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	2 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser	2 EL Speisestärke

Eine der Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Majoran zerhacken und gemeinsam mit den Zwiebelstücken in Rapsöl anschwitzen.

Rouladenfleisch ausbreiten. Keine Angst vor dunklen Stellen im Fleisch! Gereifteres Fleisch ist für Rouladen meistens besser geeignet als junges, da dieses häufig zu zäh ist.

Fleisch kräftig pfeffern und ein wenig salzen. Tipp: Immer mit trockenen Fingern salzen, dann verklumpt es nicht.

Pro Roulade je einen EL Senf verstreichen und mit 3 Scheiben Speck belegen.

Angeschwitzte Zwiebelstücke gleichmäßig auf die Rouladen verteilen.

Gewürzgurken vierteln und ebenfalls auf den Rouladen verteilen.

Die Längsseiten des Fleisches einklappen, Seiten zur Mitte eindrücken und Rouladen fest einrollen. damit die Füllung nicht herausfällt, dann mit Küchengarnt verschnüren. Rouladen dann kräftig salzen. An dieser Stelle nicht pfeffern, denn Pfeffer verbrennt zu schnell! Rouladen in einem Topf mit Butterschmalz kräftig von allen Seiten braun anbraten.

Alternativ kann statt Butterschmalz auch das gesündere Rapsöl verwendet werden.

Rouladen nach dem Anbraten aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Den Topf mit dem Bratensaft anschließend für das Röstgemüse verwenden.

Für das Röstgemüse Möhren, Sellerie und die restlichen Zwiebeln schälen und in daumenbreite Stücke schneiden.

Rostgemüse in dem zuvor benutzten Topf anbraten, Tomatenmark hinzugeben.

Kräftig umrühren, um Bratensaft mit Röstgemüse zu mischen.

Röstgemüse mit Rotwein ablöschen und 5-10 Minuten einköcheln lassen.

Anschließend die Rouladen wieder in den Topf legen. Wasser hinzufügen.

Alternativ kann bei mehr Rouladen anstatt Wasser auch selbstgemachte Brühe hinzugegeben werden.

Im Bräter bzw. Topf müssen die Rouladen 1 $\frac{1}{2}$ Stunden garen, im Schnellkochtopf nur 30 Minuten.

Nach der Garzeit Rouladen aus dem Topf nehmen und von den Fäden entfernen.

Das Röstgemüse für die Soße passieren. Soße ordentlich pfeffern. In Wasser aufgelöste Stärke einrühren und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.

Zuletzt die Rouladen in die Soße legen und kurz ziehen lassen, anschließend servieren.

Björn Freitag am 27. Januar 2020

Rouladen mit Altbier und Mett

Für 4 Rouladen:

4 Rouladen	Salz	Pfeffer
Paprikapulver	4 EL körniger Altbiersenf	12 Scheiben Pancetta
4 Zwiebeln	4 Gewürzgurken	200 g Schweinemett
Butterschmalz	Rinderknochen	2 Möhren
2 Knoblauchzehen	2 Stangen Lauch	1 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ l Altbier	300 ml Bratenfond	$\frac{1}{2}$ l Sahne

Rouladenfleisch ausbreiten, abtupfen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Hälfte jeder Roulade mit Senf bestreichen und pro Hälfte 3 Scheiben Speck verteilen. Eine Zwiebel schälen und ebenso wie die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Beides auf den Rouladen-Hälften verteilen.

Aus dem Mett 4 längliche Portionen formen. Das Mett auf die Rouladen verteilen und fest einrollen und mit Rouladen-Nadeln verschließen.

In einem Bräter die Knochen in Butterschmalz anbraten bis sie gebräunt sind, danach aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen, damit sie nicht verbrennen. Die restlichen Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls anbraten.

Möhren und Knoblauch schälen und ebenso wie den Lauch in grobe Stücke schneiden. Geschnittenes Gemüse zu den Zwiebeln geben und anrösten.

Rouladen und die Knochen in den Bräter legen. Rouladen von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend Tomatenmark hinzugeben und den Sud des gerösteten Gemüses mit Altbier ablöschen, einkochen lassen. Bratenfond hinzufügen.

Björn Freitag am 05. Dezember 2020

Rouladen mit Gemüse-Soße

Für 4 Rouladen:

4 Scheiben Rindfleisch	Salz	Pfeffer
4 EL mittelscharfer Senf	8 - 10 dünne Sch. Räucherspeck	4 Zwiebeln
Butterschmalz	2 Lauchzwiebeln	6 Möhren
3 Scheiben Knollensellerie	2 Zehen Knoblauch	2-3 EL Tomatenmark
750 ml Rinderfond		

Gewürzsäckchen:

Pfefferkörnern	Piment	Nelken
Lorbeerblatt		

Rouladenfleisch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Kräftig salzen und pfeffern.

Senf gleichmäßig auf jeder Roulade verstreichen.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2-3 Speckscheiben auf jede Roulade legen und gleichmäßig mit Zwiebelstücken bestreuen.

Einzelne Rouladen an den beiden Seiten einklappen, dann zu einer festen Rouladen rollen. Jede Roulade mit Rouladennadeln fixieren, sodass sie zusammenhalten.

Butterschmalz im Schmortopf erhitzen. Rouladen scharf darin anbraten, bis diese braun sind. Rouladen nicht zu früh wenden, damit sich Röstaromen entwickeln. Rouladen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Suppengemüse, Knoblauch und Lauchzwiebeln waschen bzw. schälen.

Suppengemüse in grobe, Zwiebeln und Knoblauch in feine Stücke schneiden.

Gemüsestücke und Tomatenmark im Bratensatz der Rouladen dünsten, immer wieder umrühren, dann mit Rinderfond ablöschen.

Gewürzsäckchen nach Belieben mit Pfefferkörnern, Piment, Nelken und Lorbeerblättern füllen und in den Sud legen.

Rouladen dazugeben und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 1 ½ Stunden schmoren lassen.

Rouladen aus dem Topf nehmen und den Sud für die Soße passieren.

Zusammen mit Petersilienkartoffeln und Gurkensalat servieren.

Björn Freitag am 05. Dezember 2020

Rouladen mit Schalotten und Rotwein

Für 6 Rouladen:

6 Sch. Rouladen	Salz	Pfeffer
6 EL mittelscharfer Senf	12 Scheiben durchw. Speck	3 Schalotten
3 Gewürzgurken	Butterschmalz	1 Stück Sellerie
3 Möhren	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	2 EL Tomatenmark
200-250 ml Rotwein	1,5 l Fleischbrühe	4 Lorbeerblätter

Rouladenfleisch ausbreiten und von beiden Seiten pfeffern und salzen. Von einer Seite mit Senf bestreichen. 2 Scheiben Speck auf jede Roulade legen.

Schalotten schälen. Gewürzgurken und Schalotten in feine Stücke schneiden und jeweils auf dem oberen Drittel der Rouladen verteilen. Rouladen zusammenrollen und mit den Rouladenringen oder einem anderen Hilfsmittel fixieren. Rouladen in einem Bräter kräftig von allen Seiten in Butterschmalz anbraten.

Sellerie und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch grob zerteilen. Rouladen aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen. Erneut Butterschmalz in den Topf geben. Suppengemüse darin anbraten.

Tomatenmark hinzugeben und umrühren. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Rouladen in den Sud legen und mit Fleischbrühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel 2 Stunden schmoren lassen.

Rouladen herausnehmen und Ringe entfernen. Sud für die Soße zur gewünschten Konsistenz einreduzieren und Lorbeerblätter entfernen. Justina serviert zu den Rouladen gerne selbstgemachte Serviettenknödel.

Björn Freitag am 05. Dezember 2020

Rumpsteak Strindberg mit Kartoffel-Püree

Für 4 Personen:

Für Rumpsteak mit Sauce:

400 g Rumpsteak	2 Schalotten	Salz
60 g Mehl	4 EL mittelscharfer Senf	Butterschmalz
250 ml Rinderfond	1 EL Speisestärke	4 EL Wasser

Kartoffelpüree:

450 g vorw. festk. Kartoffeln	Salz	250 ml Milch
60 g Butter	1 Prise Muskat	Pfeffer

Für Rumpsteak mit Sauce:

Den Ofen auf 90 Grad vorheizen.

Das Rumpsteak parieren, also die Silberhaut entfernen und das Fett abschneiden. Das Fleischstück halbieren und in 4 Steaks teilen. Diese sollten 2-3 cm dick sein.

Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

Profitipp: Gemüsereste nicht wegwerfen, sondern für selbstgemachte Gemüsebrühe verwenden.

Die Steaks salzen. Für die Zwiebelkruste auf einer Seite mehlieren, also mit Mehl bestäuben. Anschließend mit Senf bestreichen. Eine Schicht Schalotten darauf drücken, nochmals mit Mehl bestäuben und andrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Steaks mit der Zwiebelseite nach unten in die Pfanne legen und scharf anbraten. Wenden und die andere Seite ebenfalls scharf anbraten.

Anschließend für 10 Minuten im 90 Grad heißen Ofen garen.

Für die Sauce den Bratensatz in der Pfanne mit Rinderfond ablöschen. Kurz aufkochen. Speisestärke in wenig kaltem Wasser anrühren. In die Pfanne geben, köcheln lassen und so lange rühren, bis sich eine klümpchenfreie, gebundene Sauce ergibt. Falls nötig, mehr Stärke hinzufügen.

Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

Die heißen Kartoffeln mithilfe einer Kartoffelpresse in die Milch pressen und verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Profitipp: Kartoffelpüree nicht zu lange rühren, da es sonst verkleistert.

Das Rumpsteak mit Püree und Sauce heiß servieren.

Björn Freitag am 14. September 2020

Sauerbraten mit Apfel-Spalten und Spitzkohl

Für 4 Personen

1 kg Bürgermeisterstück

Für die Beize/Marinade:

70 g Zucker	350 ml Wasser	250 ml Branntweinessig
250 ml weißer Balsamico	10 Wacholderbeeren	2 EL gelbe Senfkörner
3 Karotten	2 Zwiebeln	½ Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	3 Nelken	1 TL weiße Senfkörner
1 EL Salz	300 ml Rotwein (13,5%)	500 ml dunkler Rinderfond
1 Petersilienwurzel	2 EL Rübengrün	1 EL Crème-fraîche
100 ml Olivenöl		

Für Apfelspalten, Spitzkohl:

3 Äpfel	1 Spitzkohl	100 ml Wasser
100 g Zucker	3 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker	1 Prise Kümmel	

Für die Beize/Marinade:

In einem Topf Wasser aufkochen und den Zucker darin auflösen. Hinzu kommen Balsamico, Wacholderbeeren, Senfkörner und Branntweinessig.

Die Silberhäute vom Fleisch entfernen, damit es nach dem Garen nicht zäh wird. Das Fleisch in die Beize legen und abgedeckt im Kühlschrank lagern.

Innerhalb der nächsten 10 Tage an jedem 2. Tag das Fleisch wenden.

Um den Vorgang zu beschleunigen, das Fleisch in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese für nur 3 Tage im Sud ziehen lassen.

Ist der Braten durchgezogen, das Fleisch aus der Beize heben und abtupfen. Mit reichlich Öl in einem Bräter von beiden Seiten anbraten, dann wieder herausnehmen.

Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Lauch kleinschneiden und in den Bräter geben. Nun das Fleisch ebenfalls wieder in den Bräter legen und zusammen mit dem Gemüse für ca. 10 Minuten anbraten. Nelken, weiße Pfefferkörner und Salz hinzugeben und kurz andünsten. Alles mit Rotwein ablöschen, um den Bratensatz vom Boden zu lösen. 500 ml von der Beize (gemeinsam mit Wacholderbeeren und Senfkörnern) mit Rinderfond und Petersilie im Topf einköcheln.

Das Fleisch für ca. 2 Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Nach Ablauf der Zeit das Fleisch aus dem Bräter herausnehmen und die Sauce durch ein Sieb passieren. Die Sauce etwas reduzieren und mit Rübengrün und Crème fraîche verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Apfelspalten, Spitzkohl:

Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden, nur kurz anbraten, dann wieder herausnehmen.

In der Pfanne anschließend Wasser aufkochen, den Zucker hineingeben und so lange köcheln lassen, bis ein hellbrauner Karamell entsteht.

Die Apfelspalten zusammen mit 1 EL Olivenöl im Karamell schwenken, bis sie gleichmäßig damit überzogen sind.

Den Spitzkohl in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl garen. Zucker, Kümmel und Weißweinessig hinzugeben. Zum Abschluss abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Björn Freitag am 06. März 2020

Sauerbraten mit Salzkartoffeln und Apfel-Püree

Für 4 Personen:

Für Sauerbraten, Sauce:

1 kg falsches Filet vom Rind	10 g Gewürzmischung	100 ml Weißweinessig
0,75 l Wasser	3 EL Butterschmalz	3 Möhren
$\frac{1}{2}$ Sellerie-Knolle	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	4 Zwiebeln
Salz	2 Lorbeerblätter	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Bund frische Petersilie		

Für Kartoffeln, Apfelpüree:

450 g kleine festk. Kartoffeln	Salz	3 Äpfel
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	50 ml Wasser	2 EL Zucker

Für den Sauerbraten mit Sauce: Der Braten muss 1-2 Wochen eingelegt werden.

In einer Schüssel den Sud aus Essig, 0,5 Liter Wasser, Sauerbratengewürz und Pfeffer zusammenmischen und das Fleisch hineingeben. Der Braten muss damit komplett bedeckt sein. Gegebenenfalls zusätzlich Wasser nachgießen.

Abgedeckt 1-2 Wochen im Kühlschrank ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit, das Fleisch einmal wenden.

Profitipp: Wer die Einlegezeit verkürzen möchte, kann das Fleisch zuvor in Scheiben schneiden und diese in den Sud geben. Die Bratenscheiben werden so innerhalb von drei Tagen mürbe.

Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch aus dem Einlegesud herausnehmen und in den Topf geben. Nun gleichmäßig von allen Seiten kräftig anbraten, bis es schön braun ist. Den Einlegesud beiseitestellen.

Sellerie und Zwiebeln schälen und Möhren und Lauch putzen. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Das angebratene Fleisch aus dem Topf heben und beiseitestellen.

Das Gemüse in den Topf geben, anbraten. Das Fleisch von allen Seiten salzen.

Pfeffer und Lorbeerblätter zum Gemüse geben und das Fleisch darauf platzieren.

Ca. 0,25 Liter des Einlegesuds hinzugeben und mit 0,25 Liter Wasser auffüllen.

Mit geschlossenem Deckel 2-3 Stunden bei schwacher bis mittlerer Hitze schmoren lassen.

Den Braten herausheben und in Scheiben schneiden.

Die Flüssigkeit abseihen. Das Gemüse hat seinen Geschmack abgegeben, kann entsorgt werden.

Die Sauce in einem kleinen Topf aufkochen und weiter reduzieren.

Bei Bedarf mit etwas Speisestärke binden. Hierfür 1 EL Stärke in etwas kaltem Wasser glattrühren. Unter Rühren in die heiße Sauce geben und köcheln lassen, bis die Sauce andickt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie fein schneiden und zum Servieren beiseitelegen.

Für Kartoffeln, Apfelpüree: Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Den Saft der halben Zitrone in einem Topf mit etwas Wasser und den Äpfeln vermengen.

Den Zucker hinzugeben und zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Äpfel weich sind, mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten.

Profitipp: Dieses Apfelpüree lässt sich auch gut aus Fallobst zubereiten.

Den Sauerbraten mit Sauce, Salzkartoffeln und Apfelpüree anrichten und mit gehackter Petersilie dekorieren.

Björn Freitag am 14. September 2020

Tranchen vom Rinder-Filet Stroganoff, Rotwein-Soße, Rösti

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

4 Scheiben Rinderfilet	8 Mini Rote Beten	2 dicke Gewürzgurken
2 EL Essig	Öl	Salz

Für die Sauce:

4 Schalotten	1 EL Butter	1 EL Crème-fraîche
500 ml Rotwein	100 ml Jus	2 cl Brandy
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Puffer:

4 vorw. festk. Kartoffeln	1 Muskatnuss	1 EL Butterschmalz
Salz		

Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	50 ml Milch	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets waschen, trockentupfen, von beiden Seiten kräftig in Öl anbraten und im Ofen warmhalten.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Beten schälen und in etwas Essig kochen. Dann klein schneiden. Gewürzgurken klein schneiden.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und Schalotten durchschwenken. Brandy hinzugeben und flambieren. Mit Rotwein und Jus ablöschen und alles einköcheln lassen. Wenn die Sauce eingekocht ist, Crème fraîche und Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer, abschmecken.

Für die Puffer:

Kartoffeln schälen und grob reiben. Muskatnuss reiben und 1 Msp.

auffangen. Kartoffelraspeln mit Muskat und Salz würzen und in der Pfanne mit Butterschmalz zu kleinen Puffern ausbraten.

Für das Selleriepüree:

Sellerie schälen und klein schneiden. In Salzwasser garen. Abgießen und mit der Milch zu einem Püree verarbeiten. Muskatnuss reiben und 1 Msp.

auffangen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 02. April 2020

Salat

Caesar-Salad

Für 4 Personen

2 Römersalat-Herzen	50 g Roquefort-Käse	5-8 Sardellenfilets
2-3 EL Kapern	2 Eier	ca. 25 ml Gemüsefond
weißer Balsamico	1 Prise Zucker	4 Scheiben Weißbrot
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe	50 ml Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer	4 Zw. grünes Balsamikum	4 Zw. rotes Basilikum
$\frac{1}{2}$ Weißbrot	2 Zweige Thymian	

Eier für ca. 6 Minuten wachweich kochen.

Weißbrot würfeln, Knoblauchzehe quetschen (später entfernen) und mit der Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur als Croutons ausbacken, dabei mehrmals wenden.

Eier schälen, vierteln und in ein schmales Gefäß geben. Kapern und Sardellen hinzugeben, mit ganz wenig Salz, Prise Zucker und weißer Pfeffer würzen, Gemüsefond, Balsamicoessig und Olivenöl hinzugeben, mit dem Pürierstab zu einer halbflüssigen Mayonnaise verarbeiten. Bei Bedarf mehr Gemüsefond und Olivenöl hinzugeben und abschmecken.

Gewaschenen Römersalat mundgerecht zerlegen und in eine Schüssel geben.

Basilikum in Streifen schneiden und zum Salat geben.

Römersalat mit dem Dressing marinieren, durchmischen und auf Teller geben. Roquefort würfeln und zusammen mit den Croutons auf dem Salat anrichten und nach Wunsch noch mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Björn Freitag am 01. Februar 2020

Feldsalat mit Birne, Nieheimer Käse und Pumpernickel

Für 4 Personen:

200 g Feldsalat	2 (feste) Birnen	200 g Nieheimer Käse
4 Scheiben Pumpernickel	2 EL fester Blütenhonig	1 EL Dijon-Senf
1-2 EL Birnen-Balsamico	1-2 EL Gemüsefond	1-2 TL Walnussöl
5 EL mildes Sonnenblumenöl	1 EL Butter	2 TL Rohrzucker
Salz, Pfeffer		

Feldsalat putzen, waschen und schleudern.

Birnen vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden, in einer Pfanne die Butter schmelzen, den Rohrzucker dazugeben und die Birnenscheiben darin karamellisieren.

Nieheimer Käse würfeln.

Honig, Dijon-Senf, Balsamico, Gemüsefond miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Öle dazugeben und mit einem Schneebesen zu einem homogenen Dressing verrühren.

Feldsalat mit Birnenscheiben und Nieheimer Käse auf Tellern anrichten, Pumpernickel darüber bröseln und das Dressing darüber geben.

Björn Freitag am 31. Oktober 2020

Gurke mit Lakritz-Vinaigrette

1 Salatgurke (Bio)	3 Zweige Dill	6 harte Karamell- Lakritz-Bonbons
1 EL weißer Balsamicoessig	50 ml Gemüsefond	3 EL Rapsöl
Salz, Zucker	weißer Pfeffer	

Lakritz-Bonbons in einem Blitzhacker zu Pulver verarbeiten. (Man muss ein paar Bonbons mehr nehmen als benötigt, damit der Blitzhacker die Bonbons greifen kann, das restliche Lakritzpulver einfach für die nächste Salatzubereitung aufheben.) 1 EL des Lakritzpulvers in Gemüsebrühe erwärmen, um das Lakritzpulver darin aufzulösen.

Danach abkühlen lassen.

Salatgurke längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen, die beiden Hälften mit einem Küchenhobel dünn schneiden.

4-5 EL des Lakritzfonds mit etwas Salz, einer Prise Zucker, einem Hauch Pfeffer und Essig verrühren, das Öl dazu geben und mit dem Schneebesen aufschlagen.

Dill fein hacken. Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit der Lakritz-Vinaigrette und dem Dill anrichten.

Björn Freitag am 04. April 2020

Gurken-Salat

Für 4 Personen

1 große Salatgurke	Salz	1 rote Zwiebel
50 g Schmand	50 g Crème-fraîche	2 Zweige Dill
2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker	Pfeffer

Gurke schälen, der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden.

Gurkenstückchen in ein Sieb geben und leicht salzen das überschüssige Fruchtwasser soll abtropfen, damit das Dressing nicht verwässert.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2020 Seite 4 von 4 Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zu den Gurkenstückchen geben.

Für das Dressing den Schmand mit der Crème fraîche in einer Salatschüssel verrühren.

Dillspitzen von den dicken Stängeln zupfen, fein hacken und unterziehen.

Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurken- und Zwiebelstückchen in die Schüssel zum Dressing geben und alles gut mischen.

Björn Freitag am 02. Mai 2020

Karotte mit Orangen-Honig-Dressing

Zutaten:

300g Karotten	1 EL Honig	4 cl Orangensaft
50 ml Gemüsefond	1 EL Weißer Balsamico	3 EL Sonnenblumenöl
1 EL süßer Senf	Salz	

Karotten schälen, raspeln und in eine Salatschüssel geben. Senf, Honig, Gemüsefond mit Essig und etwas Salz verrühren, Öl dazu geben und den Saft von einer halben Orange, mit dem Schneebesen verrühren und die Karotten mit der Vinaigrette marinieren. Fertig.

Björn Freitag am 04. April 2020

Lauwarmer Gemüse-Salat

Für 2 Personen:

Salat:

100 ml Geflügelbrühe	1 Bund grüner Spargel	200 g Zuckerschoten
1 Kohlrabi	1 Bund junge Möhren	1 junger Fenchel
1 Zucchini	2 EL Öl	

Vinaigrette:

1/2 Bio Zitrone	1/2 Limette	1 EL Sojasauce
1 TL Essig	1 EL Honig	1 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer	mildes Chilisalز	1 TL Olivenöl
1 Msp. geriebener Ingwer		

Brühe erwärmen.

Spargel waschen, am unteren Ende schälen und in fingerbreite Stücke schneiden. Anschließend zusammen mit den gewaschenen Zuckerschoten in der Brühe blanchieren, dann abschrecken. Brühe für die Vinaigrette aufbewahren.

Kohlrabi schälen und in dicke Stücke schneiden. Möhren und Fenchel waschen und ebenfalls grob stückeln, gewaschene Zucchini in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse in Öl anschwitzen.

Für die Vinaigrette Zitrone und Limette auspressen und den Saft mit Sojasauce und Essig vermischen. Honig, Senf und die warme Brühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilisalز abschmecken. Alles mit Olivenöl und Ingwerabrieb vermengen. Zuletzt die Vinaigrette mit dem Gemüse vermischen.

Tipp:

Wer es gerne asiatisch mag, kann zusätzlich auch Sesamöl beimischen.

Björn Freitag am 06. Juni 2020

Quinoa-Salat mit Gemüse-Ragout und Petersilien-Pesto

Für 4 Portionen:

200 g Quinoa	2 Tomaten	1 Zucchini
1 Aubergine	1 grüne Paprika	4 EL Edamamekerne
300 ml Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl	1/4 Bund Koriander
1 EL Misopaste	Salz, Pfeffer	

Für das Petersilienpesto:

1-2 Bd Petersilie glatt	50 ml (4 EL) Pflanzenöl	3 El Pinienkerne
Salz		

Das Quinoa in Salzwasser aufkochen und bei geringer Hitze 20 min. quellen lassen und anschließend abschütten.

Das ganze Gemüse in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz braten. Die gekochten Edamame und die Tomaten gewürfelt dazugeben, gehackten Koriander unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsebrühe mit der Misopaste verrühren und leicht erwärmen. Dann mit den fertigen Quinoa in die Pfanne geben und alles gut vermischen.

Die Petersilie mit Stiel ca. 5min blanchieren und anschl. in Eiswasser abkühlen. Dann mit dem Pflanzenöl, den Pinienkernen und einer Prise Salz in einem Blitzhacker ganz fein mixen.

Björn Freitag am 09. Mai 2020

Sommerlicher Kartoffel-Tomaten-Salat

Für 4 Personen:

1 kg festk. Kartoffeln	2 rote Zwiebeln	300 ml Gemüsebrühe
1 EL mittelscharfer Senf	150 ml Kräuteressig	Salz, Pfeffer
1 TL brauner Zucker	1 Bund Dill	4 Tomaten
3 Lauchzwiebeln	1 Stück Ingwer	100 ml Rapsöl

Kartoffeln mit Schale kochen. Kurz abkühlen lassen und pellen. 3-4 kleine Kartoffeln für das Dressing zur Seite legen. Den Rest in Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem kleinen Topf Zwiebeln mit Gemüsebrühe, Senf, Essig, Salz und Pfeffer aufkochen. Vom Herd nehmen und die 4 beiseitegelegten Kartoffeln und den Zucker hineingeben. Mit dem Pürierstab zu einer gebundenen Soße pürieren.

Den Dill waschen und fein hacken. Zusammen mit gewaschenen und gewürfelten Tomaten und den zerkleinerten Lauchzwiebeln in eine Salatschüssel geben. Den Ingwer hineinreiben. Wer keinen Ingwer mag, kann diesen auch weglassen.

Die Kartoffeln in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

Mit Öl mischen und ziehen lassen. Vor dem Servieren gegebenenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 30. August 2020

Warmer Spargel-Salat mit Zuckerschoten

Für 4 Personen:

400 g weißer Spargel	200 g Zuckerschoten	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Chilischote	1 Lauchzwiebel
1 Limette	1 EL weißer Sesam	

Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden.

Die Enden der Zuckerschoten abschneiden.

Das Gemüse einölen, salzen und pfeffern und auf dem Grill gleichmäßig bei direkter Hitze von allen Seiten für ca. 15 Minuten anrösten. Die Spargelstangen können direkt auf dem Rost gegrillt werden, für die Schoten einen Grillkorb oder eine Grillschale verwenden.

Die Chilischote und die Lauchzwiebel kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer vermengen. Den Saft einer Limette dazu pressen.

Das Gemüse nach Ende der Garzeit vom Grill nehmen. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Zuckerschoten zum Dressing in die Schüssel geben und vermengen.

Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

Tipp:

Außerhalb der Spargelsaison lässt sich für den Salat statt Spargel auch sehr gut Brokkoli oder Zucchini verwenden.

Björn Freitag am 30. August 2020

Schwein

Bauernfrühstück mit Braten-Resten

Für 4 Personen

8 Eier	2 EL Mineralwasser	1 Zwiebel
6 -8 Pellkartoffeln	3 Stangen Frühlingslauch	4 Sch. Schweinebraten
100 ml Bratensauce	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Muskat	Blätter Rucola	

Geschälte Kartoffeln in die Pfanne schneiden und in Olivenöl kross anbraten. Parallel Zwiebel und das Weiße vom Frühlingslauch fein schneiden und nach dem Wenden der Kartoffeln mit in die Pfanne geben.

Eier in eine Schüssel schlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit einem Schuss spritzigem Mineralwasser verquirlen.

Wenn die Kartoffeln kross sind, Eiermasse in die Pfanne geben und unterheben, vom Herd nehmen.

Schweinebraten in Scheiben schneiden und im Bratenfond ganz sanft erwärmen (nicht kochen!), damit das Fleisch saftig bleibt.

Das Grüne vom Frühlingslauch längs aufschlitzen, die Halme platt übereinander legen und längs in ganz schmale Streifen schneiden.

Kartoffel-Eiermasse auf Teller verteilen, den Braten mit der Sauce dazu anrichten, mit grobem Pfeffer aus der Mühle würzen, mit Streifen vom Frühlingslauch und Raukeblättern garnieren.

Björn Freitag am 18. April 2020

Marinierter Schweinebauch mit süßer Glasur

Für 4 Personen:

2 EL Mayonnaise	2 EL Senf	8 EL Magic Dust
4 Sch. Schweinebauch	100 ml BBQ-Sauce	100 ml Ahornsirup

Magic Dust:

4 EL Salz	2 TL Pfeffer	1 EL Knoblauchgranulat
4 EL Paprikapulver	4 EL braunem Zucker	1 EL Chilipulver, 1 EL
Kreuzkümmel	1 TL Senfpulver	

Mayonnaise, Senf und Magic Dust zu einer Marinade verarbeiten.

Alle Zutaten von Magic Dust mischen.

Vom Schweinebauch die Schwarte mehrfach einschneiden. Wem die Schwarte zu fett ist, der kann diese auch einfach entfernen. Anschließend das Fleisch gleichmäßig mit der Marinade einreiben. Für vier Stunden in den Kühlschrank stellen.

Optional kann das Fleisch auch schon am Vorabend mariniert und über Nacht kühl gestellt werden.

Die Schweinebauch-Scheiben bei ca. 220 Grad über direkter Hitze von beiden Seiten grillen.

BBQ-Sauce und Ahornsirup mischen. Das Fleisch in den indirekten Bereich des Grills legen und die Oberseite mit der Mischung bepinseln.

Nach 10 Minuten wenden und die andere Seite ebenfalls bestreichen.

Für weitere 10 Minuten garen. Vom Grill nehmen und vor dem Servieren 3-5 Minuten ruhen lassen.

Björn Freitag am 30. August 2020

Schnippelbohnen mit Schweine-Medaillons, Dunkelbier-Soße

Für 4 Personen

Für die Bohnen:

1 Pack. Schnippelbohnen	300 ml Rinderfond	200 g Kartoffeln, mehligk.
1 weiße Zwiebel	50 g geräuch. fetter Speck	2 Zweige Majoran
2 EL Creme-fraiche	Salz	weißer Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml Altbier	200 ml dunkler Bratenfond	1 braune Zwiebel
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

1 Schweinefilet (600g)	Salz, Pfeffer
------------------------	---------------

Die Bohnen aus der Packung in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen.

Den Speck würfeln, in einem großen Topf anschwitzen und auslassen. Die Zwiebel schälen, würfeln, mit dem Speck anschwitzen, und den Topf mit Fond oder Bouillon auffüllen.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und ebenfalls in den Topf geben, dann die Bohnen dazugeben. Alles zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Das Durcheinander mit gehacktem Majoran, Pfeffer, Salz und Creme fraîche abschmecken.

Für die Sauce das Altbier und den Fond mit einer gewürfelten Zwiebel für 30 Minuten einkochen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Medaillons eine Grillpfanne erhitzen und mit der Schwarte vom Speck einfetten. Das Filet in Medaillons schneiden, salzen und von jeder Seite ca. 5 Minuten in der Grillpfanne braten. Kurz ruhen lassen.

Das Bohnengemüse anrichten, die Medaillons dazulegen und mit der eingedickten Sauce beträufeln.

Björn Freitag am 12. Dezember 2020

Schweine-Bäckchen mit Roter Bete und Sellerie-Püree

Für 4 Personen)

4 Schweinebäckchen	4 vorgek. Rote Beten	75 g Kräuterbonbons
1 Knollensellerie	1 Zwiebel	1 EL Senf
100 ml Sahne	1 Prise Zucker	1 Prise Muskat
1 Prise Salz	1 Schuss Essig	1 Schuss Cherry
1 EL Öl		

Zunächst werden Zuckerplättchen hergestellt, mit deren Hilfe die Schweinebäckchen später karamellisiert werden. Hierzu Isomalt oder Kräuterbonbons im Mixer klein mahlen und das Pulver durch ein Sieb auf ein Verbraucher.wdr.de © WDR 2020 Seite 2 von 2 mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Vier flache Kreise in der Größe der Schweinebäckchen.

Anschließend für eine Minute bei 160°C Heißluft im vorgeheizten Backofen karamellisieren und danach abkühlen lassen.

Nun mit einem Messer die Silberhaut von den Schweinebäckchen schneiden. Die Bäckchen in einer Pfanne kurz und scharf anbraten.

Danach das Fleisch für 30 Minuten bei 160°C Heißluft im Ofen garen.

Währenddessen den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Diese in Salzwasser mit einem Schuss Essig 20 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl kurz anschwitzen. Damit die Zwiebeln keine Farbe annehmen, gleich nach dem Anschwitzen einen Schuss Wasser in die Pfanne geben.

Rote Bete in feine Würfel schneiden und mit etwas Senf, Zucker, Salz, einem kleinen Schuss Sahne, etwas geriebener Muskatnuss sowie jeweils einem Schuss Essig und Cherry marinieren. Anschließend in einem Topf nur leicht erwärmen nicht kochen.

Die garen Selleriewürfel mit den angeschwitzten Zwiebeln, etwas Essig, Salz und einem Schuss Sahne im Mixer pürieren. Nach 30 Minuten können die Schweinebäckchen kurz aus dem Ofen genommen und mit den Zuckerplättchen belegt werden. Dann noch einmal für eine halbe Minute im Ofen bei 160°C karamellisieren lassen.

Rote Bete-Gemüse mittig auf dem Teller platzieren, darauf zwei karamellierte Schweinebäckchen anrichten und Sellerie-Püree dazu anrichten.

Björn Freitag am 30. Juli 2020

Schweine-Kotelett mit grünen Bohnen

Für 4 Personen

4 Koteletts	500 g grüne Buschbohnen	4 Zweige Salbei
0,2 l Weißwein	1 Zweig Bohnenkraut	1-2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	1 EL Olivenöl	3-4 Zweige Petersilie
1- 2 TL Meersalzflocken	Salz	weißer, schwarzer Pfeffer

Backofen auf 80°C Umluft vorheizen.

Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken, kurz zur Seite stellen.

Den Fettrand der Koteletts einschneiden. Große Edelstahl-Pfanne erhitzen, Koteletts hineinlegen und dann noch etwas Butterschmalz mit in die Pfanne geben und die Koteletts von beiden Seiten für ca. je 2 Minuten heiß anbraten und anschließend in einer Backform geben, das überschüssige Fett darüber gießen, dann im Ofen warm stellen (80°C Umluft) und für 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

Salbei in die Pfanne geben, etwas Butter dazu, mit dem Weißwein ablöschen, mit Salz und weißem Pfeffer würzen, etwas reduzieren und dann zum Schluss unter Rühren mit der restlichen Butter abbinden.

Parallel in einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl die Bohnen mit dem Bohnenkraut durchschwenken, dabei mit Salz und weißem Pfeffer würzen und zum Schluss gehackte Petersilie unterheben.

Bohnen ohne Bohnenkraut auf Tellern anrichten, die Koteletts darauf platzieren, mit schwarzem Pfeffer und Meersalzflocken würzen und die Sauce mit Salbei darüber geben.

Björn Freitag am 01. Februar 2020

Schweine-Lende indisch

Für 4 Portionen

230 g Pfirsiche (Dose)	142 g Ananasscheiben (Dose)	800 g Schweinemedallions
150 g frische Erbsen	200 g Reis	1 EL Öl
Salz	Pfeffer	200 g Butter
4 Eigelbe	1 TL Weißwein	1 TL Currypulver
1 TL Puderzucker	Petersilie	

In einem Topf Wasser erwärmen. Den Deckel der Pfirsich- und Ananasdosen abnehmen und die geöffneten Dosen in den Topf mit warmem Wasser stellen.

Die Schweinemedallions etwas flach drücken.

Die Erbsen aus der Schale heraus pulen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2020 Seite 2 von 2 Den Reis in Salzwasser gar kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben.

Schweinemedallions mit 1 EL Öl in eine Grillpfanne von beiden Seiten braten.

Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Gleichzeitig Butter bei schwacher Hitze in einem Topf schmelzen.

Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Die Eigelbe in eine Edelstahlschüssel geben, einen Schuss Weißwein zufügen und über einem heißen Wasserbad einige Minuten mit dem Schneebesen aufschlagen.

Zuerst einige Buttertröpfchen zugeben, dann unter ständigem Rühren in einem dünnen Strahl die restliche Butter zufügen. Mit Curry und Puderzucker würzen.

Auf die Schweinemedallions erst ein Stück Ananas und dann einen halben Pfirsich legen. Sauce über die Schweinemedallions geben, mit Petersilie garnieren und zusammen mit dem Erbsenreis servieren.

Björn Freitag am 03. Oktober 2020

Suppen

Borschtsch

Für 4 Personen:

ca. $\frac{1}{2}$ Spitzkohl	2 Rote Bete	400 g Kartoffeln
2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 Gemüsezwiebel
2 EL Tomatenmark	750 ml Gemüsefond	3-4 EL weißer Balsamico
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	Prise Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	6 EL Sonnenblumenöl	1 Becher Schmand
1/2 Bund Dill		

Karotten, Sellerie waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden, in einem großen Topf mit etwas Öl anschwitzen.

Rote Bete und Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln, Zwiebel in feine Würfel schneiden. Spitzkohl in Streifen Gemüse im Topf mit Salz und Prise Zucker würzen, Tomatenmark mit anschwitzen, restliches Gemüse sowie Lorbeerblatt dazugeben, ebenfalls kurz mit anschwitzen und mit Gemüsefond und etwas Essig ablöschen und die restlichen Gewürze hinzufügen. Für ca. 30 min köcheln lassen.

Suppe mit Pfeffer, wenn nötig mit Salz und einem Spritzer Essig abschmecken.

In Tellern anrichten, jeweils mit einem Löffel Schmand und gezupftem Dill anrichten.

Björn Freitag am 22. Februar 2020

Brunswick Stew

Für acht Personen:

1 Huhn (ca. 2 kg)	1 kg Schweineschulter	$\frac{1}{2}$ kg Rinderbrust
1 kg Kartoffeln	Hühnerbrühe	1 Gemüsezwiebel
840 g dicke Bohnen	180 g weiße Bohnen	750 g gelber Mais
45 g Butter	1200 g Dosen-Tomaten	Salz, Pfeffer

Hühnerfleisch, Schweineschulter und Rinderbrust (gewürfelt) in einem großen Topf mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze für drei Stunden köcheln lassen.

Fleisch aus dem Topf nehmen, von Knochen befreien und in mundgerechte Stücke zerteilen. Fleischbrühe abkühlen lassen. Fett von der Oberfläche abschöpfen.

2 Liter der Fleischbrühe in einen großen Topf geben. Kartoffeln würfeln und mit Brühwürfeln zur Fleischbrühe geben. Zum Kochen bringen und zehn Minuten kochen lassen.

Zwiebel schneiden und mit Dicken Bohnen, weißen Bohnen und Mais in den Topf geben. Erneut aufkochen und 5-10 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln gar kochen.

Hitze verringern, Butter, geschälte und gehackte Tomaten und das vorgekochte Fleisch hinzugeben. Für weitere 30 Minuten kochen lassen und oft umrühren.

Bei Bedarf noch Brühe hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Brunswick Stew heiß und mit frischem Maisbrot servieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Erbsen-Eintopf

Für 6 Personen:

Für die Fleischbrühe:

2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 Porree
2 Zwiebeln	500 g Beinscheibe	1 Bund Petersilie

für den Eintopf:

300 g Trockenerbsen	2 Zwiebeln	2 EL Rapsöl
2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Stange Porree	500 g mehligk. Kartoffeln
1 l Fleischbrühe	3 Mettwürste	300 g Bauchspeck
1 Bund Petersilie	1 EL Majoran	1 EL mittelscharfer Senf
Salz	Pfeffer	Muskat

Für die Brühe:

Karotten halbieren, Sellerie in grobe Stücke schneiden, Porree und Zwiebeln grob zerteilen. Karotten, Sellerie, Porree, Petersilie und Zwiebeln zusammen mit der Beinscheibe und 4 Liter Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Für zwei Stunden bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Anschließend durch ein feines Sieb passieren und die Flüssigkeit auffangen.

Für den Eintopf:

Trockenerbsen über Nacht in einem Liter Wasser einweichen.

Die Zwiebeln in grobe Würfel schneiden und mit 2 EL Rapsöl glasig dünsten.

Karotten und Kartoffeln schälen, Porree gründlich putzen. Karotten und Kartoffeln würfeln, Porree in Streifen schneiden und alles zu den Zwiebeln in den Topf geben.

Eingeweichte Erbsen ebenfalls zugeben und mit einem Liter der selbstgemachten Fleischbrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Wurst einige Male einstechen, Bauchspeck halbieren und in den Topf geben.

Mit Majoran, Salz, Pfeffer, Muskat und Senf würzen. Bei mittlerer Hitze für etwa zwei Stunden köcheln lassen.

Petersilie hacken.

Nach Ende der Garzeit die Wurst und den Bauchspeck herausnehmen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Das Fleisch mit dem Erbseneintopf vermengen.

Erbseneintopf heiß servieren und mit Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Indian Beef Stew

Für vier Personen:

1 EL Chilipulver	1 EL Korianderpulver	1 EL Garam Masala
2 TL Kreuzkümmelpulver	1 TL Fenchelpulver	1 TL Kurkumapulver
1 TL Salz	2 TL schwarzer Pfeffer	50 g Kokosöl
1 TL Senfkörner	1 TL Bockshornkleesamen	2 grüne Chilischoten
1 rote Zwiebel	2 Tomaten	Ingwer-Knoblauch Paste
900 g Rindfleisch	1 Kartoffel	1 Karotte
3-4 Curryblätter		

In einer Schüssel die getrockneten Gewürze (Chilipulver, Salz, Pfeffer, Koriander, Garam Masala, Kurkuma, Fenchel und Kreuzkümmel) mit 1 EL Wasser zu einer Paste verrühren und einen Moment ziehen lassen.

Kokosöl in einem großen Topf erwärmen.

Senfkörner und Bockshornkleesamen dazugeben und für eine Minute erhitzen.

Chilischoten, Zwiebel und Tomaten würfeln und mit Ingwer-Knoblauch Paste und der selbst angerührten Gewürzpaste in den Topf geben.

Rindfleisch ebenfalls dazugeben und alles miteinander anbraten.

Kartoffel und Karotte schälen und in große Würfel schneiden, zusammen mit Curryblättern in den Topf geben. Mit Wasser bedecken.

Bei gelegentlichem Rühren 2-2 ½ Stunden mit Deckel köcheln lassen.

Indian Beef Stew heiß mit Reis oder Chapati (indischem Brot) servieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Kartoffel-Eintopf

Für vier Personen:

3-4 EL Olivenöl	4-5 rote Zwiebeln	1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	1 Knoblauchknolle	2 Lorbeerblätter
1 Chilischote	300 g Chorizo	1 kg Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Paprikapulver (scharf)	1 TL Paprikapulver (mild)
1 l Brühe oder Wasser	Pfeffer	1 getrocknete Paprika

3-4 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und Paprikaschoten würfeln. Kurz in dem Öl anschwitzen.

Die Knoblauchknolle als Ganzes, Lorbeerblätter und ganze Chilischoten für 10 Minuten mitdünsten.

Chorizo in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und die Kartoffeln zerkleinern: Mit dem Messer ein Stück einschneiden und dann von der Knolle abreißen so soll sich die enthaltene Stärke besonders gut lösen. Mit etwas Salz in den Topf geben und für weitere 5 Minuten kochen.

Paprikapulver, Brühe und Pfeffer hinzugeben und aufkochen lassen.

Temperatur reduzieren und den Eintopf 25 Min. köcheln lassen.

Währenddessen getrocknete Paprika für 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen.

Haut der Paprika entfernen, das Fruchtfleisch der eingeweichten Paprika hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.

Knoblauchknolle aus dem Topf nehmen, die Schale entfernen und das Knoblauchfleisch mit einer Gabel zerdrücken und zum Eintopf geben und gut umrühren.

Spanischen Kartoffeleintopf heiß, mit Brot und Rioja-Wein servieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Kokos-Zitronengras-Suppe mit Lachs-Spießchen

Für zwei Personen

Für die Lachsspießchen:

200 g Lachsfilet	2 Schalotten	2 cl Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kokos-Zitronengras-Suppe:

3 Stängel Zitronengras	2 Schalotten	1 Limette
200 ml Kokosmilch	1 Knolle Ingwer	300 ml Gemüsefond
3 Zweige Koriander	1 Prise Piment-d'Espelette	2 EL Zucker
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Lachsspießchen:

Die Schalotte abziehen und in dicke Scheiben schneiden.

Lachsfilet waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit Schalottenscheiben abwechselnd auf Holzstäbe aufspießen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Lachsspießchen darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kokos-Zitronengras-Suppe:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zitronengras klein schneiden und dazugeben, mit dem Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit Fond ablöschen. Ingwer hobeln und dazugeben. Limette halbieren und auspressen. Kokosmilch, Limettensaft und Piment d'Espelette dazu geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend die Kokosmilch unterrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Suppe und Koriander in einen Mixer geben und einmal durchmischen.

Abschließend durch ein Sieb passieren.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit dem Spießchen garnieren und servieren.

Björn Freitag am 13. August 2020

Möhren-Ingwer-Crème-Suppe

600 g frische Karotten	300 ml Kokosmilch	1 Liter Gemüsefond
50 g Ingwer	1 Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
Kokosessig	Salz	Cayennepfeffer

Zunächst die Karotten schälen. Den grünen Strunk abschneiden, anschließend in Scheiben schneiden.

Eine Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Die Karottenscheiben mit etwas Pflanzenöl in einem Topf anschwitzen, damit sie etwas Farbe nehmen.

Die Zwiebeln wenige Minuten später dazugeben. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in den Topf mit den Karotten und den Zwiebeln geben. Mit Gemüsefond ablöschen.

Das Ganze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Dann die Kokosmilch dazugeben. Die Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Etwa zwei Minuten in der Suppe ziehen lassen.

Anschließend pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Kokosessig abschmecken.

Björn Freitag am 13. Juli 2020

Pichelsteiner Eintopf

Für 4 Personen

400 - 500 g Tafelspitz	200 g grüne Buschbohnen	2 Karotten
$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 Petersilienwurzel	4 Kartoffeln, festk.
1 rote Zwiebel	1 weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch

Gewürzmischung:

2 Lorbeerblätter	1 TL Pimentkörner	1 TL Pfefferkörner
------------------	-------------------	--------------------

Außerdem:

1 Stück Ingwer	1 angedrückte Knoblauchzehe	4 Stängel Basilikum
weißer Balsamico	Rapsöl	Salz, weißer Pfeffer

Wurzelgemüse putzen, Schalen und Abschnitte in eine Schüssel geben.

Weißer Zwiebel halbieren und mit den Schnittflächen in einem trockenen Topf bräunen, mit Wasser aufgießen, Gemüseabschnitte und Tafelspitz hineingeben und mit der Gewürzmischung zum Kochen bringen, und für etwa 2 Stunden bei geringer Hitze weich kochen.

Wurzelgemüse inklusive Lauch und Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden, in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, dann mit Brühe vom Tafelspitz aufgießen und für ca. 20 Minuten gar kochen.

Bohnen putzen und mundgerecht klein schneiden und 5 Minuten vor Garende in die Suppe geben. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tafelspitz in Streifen schneiden, in tiefe Teller geben, Basilikum zupfen und ebenfalls in die Teller legen, mit der fertigen Suppe aufgießen und servieren.

Björn Freitag am 18. Januar 2020

Saure Bohnen-Suppe mit Honig-Mettenden

Für zwei Personen

Für die Suppe:

4 geräucherte Mettenden	50 g geräuch., fetter Speck	500 g mehligk. Kartoffeln
2 Pack eingel., Schnibbel-Bohnen	1 große Zwiebel	1 L Rinderfond
Honig		

Für die Garnitur:

200 ml Sahne	2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut
$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	Salz	weißer Pfeffer

Für die Suppe:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Bohnen aus der Packung nehmen, mit Wasser abspülen und absieben. Gewürfelten Speck in einem großen Topf anschwitzen und auslassen. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Kartoffeln schälen in Würfel schneiden. Zwiebeln glasig anschwitzen, mit Fond auffüllen, gewürfelte Kartoffeln, Bohnen und die Mettenden dazugeben. Alles zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mettenden herausnehmen und ca. 1 cm dick aufschneiden. Die Scheiben auf Holzspieße spießen und mit Honig einpinseln. Im Ofen warm stellen.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Suppe mit den gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer, Sahne und Crème fraîche abschmecken und die Mettenden-Spieße dazu servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 25. Mai 2020

Saurer Bohnen-Eintopf

Für vier Personen:

250 g festk. Kartoffeln	500 g saure Bohnen	500 ml Fleischbrühe
100 g fetter Speck	1 Zwiebeln	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	Muskat
Kräuteressig	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Becher Crème fraîche

Kartoffeln schälen und grob zerteilen. Die Bohnen klein schneiden. Wer es gerne etwas weniger säuerlich mag, spült sie vorher unter Wasser ab.

Kartoffeln, Bohnen und Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Kartoffeln gar kochen.

Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Zwiebel ebenfalls würfeln, in die Pfanne geben und andünsten. Mit Mehl bestäuben und im ausgelassenen Fett anschwitzen. Speck und Zwiebel zu Bohnen und Kartoffeln in den Topf geben und gut einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Esslöffel Kräuteressig würzen.

Petersilie hacken und für 10 Minuten mit dem Eintopf köcheln lassen.

Crème fraîche hinzugeben und gut verrühren. Den Sauren Bohneneintopf heiß servieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Wacholder-Kartoffel-Suppe mit Wirsing

Für 4 Personen

8-10 Kartoffeln, vorw. festk.	$\frac{1}{2}$ Wirsing	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	6 cl Wacholderschnaps	6 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	1 Prise Muskatnuss	600 ml Gemüsefond
2 EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer
2 Zweige frischer Majoran		

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Beides zusammen und in einem Topf mit Butter glasig schwitzen.

Lorbeerblätter, Wacholderbeeren dazugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen, mit dem Wacholderschnaps ablöschen, dann mit Gemüsefond aufgießen und bei schwacher Hitze ca.15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Wirsing putzen, Strunk und dicke Rippen entfernen, in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl heiß anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeer und Wacholder aus der Suppe holen, für die Bindung ein paar Kartoffeln in der Suppe zerstampfen, dann den Wirsing dazugeben und mit gehacktem Majoran abschmecken.

Suppe in Tellern anrichten.

Björn Freitag am 31. Oktober 2020

Vegetarisch

Auberginen-Paprika-Türmchen, Kerbel und Staudensellerie

Für zwei Personen

Für das Türmchen:

50 g Couscous	1 Aubergine	3 Shiitake
2 rote Paprika	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Limette	120 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ TL Ras el Hanout
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Öl:

1 rote Chilischote	50 ml Olivenöl	grobes Meersalz
--------------------	----------------	-----------------

Für die Sticks:

$\frac{1}{2}$ Staudensellerie	1 Limette	40 ml Olivenöl
4 Zweige glatte Petersilie	1 Prise grobes Meersalz	

Für die Creme:

70 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Salz
--------------------	---------------------------	------

Für die Garnitur:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Stärke		

Für das Türmchen: Die Aubergine waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, sorgfältig schälen, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Rauten schneiden. Schalen beiseitelegen und aufheben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Auberginen mit Paprika in einem Topf mit etwas Olivenöl scharf anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben, mit anbraten und die Hitze reduzieren. Shiitake putzen, fein würfeln und mit etwas Ras el Hanout auch in den Topf geben. Salzen und pfeffern. Für den Couscous in einem weiteren Topf Fond erhitzen. Limette halbieren und auspressen. Couscous in einer Schüssel mit dem Fond aufgießen und etwas Limettensaft und Olivenöl dazugeben. Gemüse mit dem Couscous vermengen und in einem Ring anrichten.

Für das Öl: Chili waschen, trockentupfen, grob mit den Kernen hacken und mit Öl, etwas Salz und den Paprikaschalen (von oben) in einem Mörser kräftig für 2 Minuten stoßen. Öl durch ein feines Sieb passieren. Die Paprikaschalen gibt man zum Öl, damit dieses eine schöne rote Farbe bekommt.

Für die Sticks: Staudensellerie putzen, Strunk entfernen, in Stücke zerteilen, waschen und die Fäden sorgfältig vom Sellerie lösen. Wasser im Dampfgerar erhitzen. Limette halbieren und auspressen. Staudensellerie mit Olivenöl, Limettensaft und etwas Salz in einen Vakuumbutel geben, fest verschließen und etwa 10 Minuten im heißen Dampf garen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sellerie aus dem Beutel nehmen und mit der gehackten Petersilie vermengen.

Für die Creme: Kerbel waschen, trockenschleudern und ganz fein hacken. Kerbel mit Crème fraîche verrühren und mit etwas Salz würzen.

Für die Garnitur: Öl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen.

Mehl und Stärke mit 75 ml eiskaltem Wasser mit einem Schneebesen zu einem glatten, flüssigen Tempura-Teig verrühren.

Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und dieses in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen,

Björn Freitag am 22. April 2020

Blumenkohl mit geröstetem Pankomehl, holländische Soße

Für 4 Personen

1 ganzer Blumenkohl	3 Eigelbe	250 g Butter
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	50 ml trockener Weißwein	4 EL Pankomehl
1 TL tasman. Pfeffer	2 Zweige Estragon	Salz

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien, gut abwaschen und in einem großen Topf mit Salzwasser im Ganzen bissfest garen.

Butter in einem Stieltopf zum Schmelzen bringen und eine Zeitlang köcheln lassen, bis das Wasser aus der Butter verdampft ist, dann etwas abkühlen lassen.

In einer Sauteuse die Eigelbe mit einer Prise Salz, dem Zitronensaft und dem Weißwein bei geringer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen cremig rühren dabei aufpassen, dass die Masse nicht zu heiß wird. Wenn die Eimasse cremig ist nach und nach die flüssige Butter unter ständigem Rühren in die Eiermasse gießen, bis eine sämige Sauce entsteht.

In einer Pfanne das Pankomehl bei mittlerer Hitze kurz anrösten.

Kubebenpfeffer mörsern.

Blumenkohl portionieren, auf Tellern anrichten, mit der Sauce begießen, mit dem Pankomehl, dem Kubebenpfeffer und fein geschnittenem Estragon garnieren.

Björn Freitag am 11. Januar 2020

Blumenkohl-Curry mit gebackenen Nudeln

Für 4 Portionen:

1 Blumenkohl	200 g Sahne	300 ml Gemüsefond
1-2 TL rote Curry-Paste	2 Stangen Zitronengras	3 Kaffirlimettenblätter
2 El Ghee (ind. Butterschmalz)	2 El Sesamöl	400 g (japan. Instant-Nudeln)
2 L Pflanzen-Öl	Salz	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Blumenkohl putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Ghee anbraten, mit Salz und Prise Zucker würzen, mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze im eigenen Saft bissfest garen.

Parallel die Currypaste (je nach gewünschter Schärfe -2 EL) mit dem Sesamöl bei geringer Hitze auflösen, mit dem Gemüsefond ablöschen.

Zitronengras mit dem Messerrücken klopfen, damit die Fasern aufbrechen, zusammen mit den Limettenblättern in die Brühe geben und 10 min. sanft köcheln.

Die Sahne dazugeben und die Currysauce ein wenig reduzieren.

Zitronengras und Limettenblätter entfernen.

Frittier-Öl erhitzen und die Nudel-Nester darin kross ausbacken. Auf Küchenkrepp geben und abtropfen lassen.

Die gebackenen Nudeln mit dem gebratenen Blumenkohl und der Currysauce anrichten. Mit gepuften Korianderblättern garnieren.

Björn Freitag am 09. Mai 2020

Buchweizen-Pickert mit aromatischem Apfel-Rüben-Kräutchen

Für 4 Personen:

250 g mehliges Kartoffeln	150 g Buchweizenmehl	100 g Weizenmehl
20 g frische Hefe	3 kleine Eier	100 g gelbe Rosinen
6 EL Zucker	1-2 Prisen Salz	120 ml Milch
1 Apfel (Granny Smith)	einige Spritzer Zitronensaft	je 4 EL Rübenkraut + Apfelkraut
6 cl Haselnusslikör	Butterschmalz	Minze

Extras:

Spiralschäler	4 große Küchenringe
---------------	---------------------

Rosinen mit etwas lauwarmem Wasser und 2 cl Haselnusslikör übergießen und einweichen lassen. Milch lauwarm erwärmen, die Hälfte davon in eine Schüssel geben, die Hefe hinein bröseln, 2 EL Zucker und je 2 EL der beiden Mehlsorten dazugeben, verrühren und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Kartoffeln in eine große Schüssel fein reiben, den Rest Milch über die Kartoffeln gießen, die Eier dazugeben, sowie den Rest Zucker und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verrühren. Dann zuerst den Vorteig und anschließend nach und nach das restliche Mehl einarbeiten. Rosinen abgießen und unterheben. Den Teig an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen.

In einer Pfanne den Butterschmalz erhitzen, Küchenringe in die Pfanne setzen, den Teig hineingeben und die Küchlein von beiden Seiten kross ausbacken.

Rübenkraut, Apfelkraut und restlichen Haselnusslikör miteinander verrühren.

Mit dem Spiralschäler vom Apfel Spiralen runter schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Pfannkuchen auf Tellern anrichten, die Apfelspiralen daraufsetzen, das gemischte Kraut darüber geben und mit Minzblättern garnieren.

Björn Freitag am 31. Oktober 2020

Chicorée-Schiffchen mit Spargel vom Grill

Für 4 Personen:

100 g Spargel	1 rote Zwiebel	4 EL Mayonnaise
50 g Mandelblättchen	Salz, Pfeffer	4 Chicorée
100 g Pecorino		

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In 1 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel fein würfeln.

Die Mayonnaise mit der Zwiebel, den Mandelblättchen, Pfeffer und Salz mischen und anschließend den Spargel damit marinieren.

Vom Chicorée die äußeren drei Blätter vorsichtig abnehmen. Den Rest in feine Streifen schneiden und unter den Spargel mischen.

Jeweils 2-3 ganze Chicorée-Blätter ineinanderlegen und mit dem Spargelgemisch befüllen. Den Pecorino darüber reiben und 10-15 Minuten indirekt grillen.

Björn Freitag am 30. August 2020

Eier in Senf-Soße mit Kohlrabi

Für zwei Personen

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi Öl

Für die Eier:

4 Eier 60 ml Sahne 30 g Crème-fraîche

2 EL mittelscharfer Senf 1 EL körniger Senf 80 ml Gemüsefond

2 EL Rapsöl 2 EL Mehl 1 Muskatnuss

Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill 1 Zweig Estragon Salz

Für den Kohlrabi:

Den Kohlrabi schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Kohlrabi darin leicht bräunlich braten und mit ein wenig Wasser ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Eier:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Eier darin ca. 6-7 Minuten hart kochen. Etwas abkühlen lassen und pellen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Mehl in Öl anschwitzen und mit Fond ablöschen. Mit Sahne, Crème fraîche und Senf auffüllen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier in der Sauce erwärmen.

Für die Garnitur:

Dill und Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Gericht mit den Kräutern bestreuen und mit Muskatnuss (von oben) und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 28. Mai 2020

Eier-Ravioli

Für 2 Personen:

100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	3 Eier
1 TL Paprikapulver	1 EL Salz	Ca. 300 ml Wasser
2 EL Crème-fraîche	2 EL Ricotta	Muskatnuss
60 g Parmesan	6 Eigelbe	Butter
50 ml Geflügelfond	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch

Mehl und Hartweizengrieß mit zwei Eiern in eine Schüssel geben, eine Prise Salz und Paprikaöl hinzugeben. Alles mit einer Küchenmaschine oder einem Rührgerät kneten, bis sich die Zutaten zu einem trockenen Teig verbunden haben.

Im Kühlschrank ca. 20 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen, danach noch kurz bei Zimmertemperatur liegen lassen.

Währenddessen Crème fraîche und Ricotta in einer Schüssel mit etwas Muskatnuss verfeinern. Dann die Hälfte des Parmesans hineinreiben.

Alles zu einer Masse vermengen.

Pasta-Teig durchkneten und mit Mehl bestreuen. Einmal mit dem Nudelholz vorrollen, danach mit einer Nudelmaschine weiter ausrollen.

Den Nudelteig einmal quer falten und erneut durch die Maschine rollen.

Wird der Teig zu feucht, zwischendurch mit Mehl bestäuben. Den Vorgang mehrfach wiederholen, bis der Teig die gewünschte Dicke hat. Ein sehr dünner Teig eignet sich für diese Nudeln besonders gut, denn nur dann bleibt das Eigelb darin später schön weich. Alternativ zur Nudelmaschine kann auch ein Nudelholz verwendet werden.

Von der Teigbahn nach und nach etwa 50 cm lange Stücke abschneiden.

Aus diesem Stück Teig entstehen im weiteren Verlauf zwei Ravioli.

2x1 Esslöffel Ricotta-Crème fraîche Mischung auf den Nudelteig geben.

Diese so platzieren, dass sie etwa 5 cm von Rand und voneinander entfernt sind. Mit dem Löffel eine Mulde in die Ricotta-Mischung drücken und dort jeweils ein Eigelb vorsichtig reinsetzen.

Um die Füllung herum mit einem Pinsel ein verquirltes Ei als Klebstoff auftragen.

Das andere Ende des Teigs über die Füllung klappen.

Mit den Händen den Teig festdrücken, sodass die Luft zwischen Teig und Füllung entweicht. Die Ränder etwas abschneiden.

Wasser mit etwas Salz in einem Topf erhitzen, dann die Nudeln vorsichtig hineinlegen und etwa 5 Minuten darin sieden lassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, etwas Salz hinzugeben. Die Nudeln kurz darin schwenken.

Geflügelfond in die Pfanne geben und vom Herd nehmen. Mit Pfeffer würzen, mit geriebenem Parmesan und geschnittenem Schnittlauch bestreuen und vorsichtig in einen Suppenteller gleiten lassen.

Björn Freitag am 15. März 2020

Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf

Für 4-6 Personen:

750 g Kartoffeln, vorw. festk.	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Stange Lauch
2 EL Butter	Pfeffer	Salz
Muskatnuss	2-3 EL Mehl	150 ml Milch
50 ml Sahne	100 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone
500 g Sauerkraut	100 g Gouda	100 g Bergkäse

Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser kochen.

Nach 15-20 Minuten die garen Kartoffeln abschütten und grob stampfen.

Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden und in gesalzenem Wasser für etwa 2 Minuten kochen.

Lauch waschen, in Ringe schneiden, zum Blumenkohl geben und 2 Minuten kochen.

Kartoffelstampf locker in die Auflaufform füllen. Blumenkohl und Lauch aus dem Topf abschöpfen, etwas abtropfen lassen und auf dem Kartoffelstampf verteilen.

Für die Mehlschwitze Butter in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen. Pfeffer, Salz und Muskat hinzugeben und etwas anrösten. Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Wenn das Gemisch leicht braun wird, Milch, Sahne und Gemüsebrühe unter Rühren hinzufügen.

Etwas Zitronenschale hineinreiben, den Saft einer halben Zitrone hinzugeben und alles aufkochen lassen.

Die Hälfte der Sauce über das Gemüse in der Auflaufform gießen. Darüber eine Schicht Sauerkraut verteilen. Diese anschließend mit der restlichen Sauce übergießen.

Beide Käsesorten reiben und über dem Auflauf verteilen.

Den Auflauf 20 Minuten bei 180 °C Umluft backen. In den letzten 10 Minuten zur Grillfunktion wechseln, so wird die Käseschicht knusprig braun.

Björn Freitag am 10. Dezember 2020

Kohl-Sommerrollen

Für 4 Personen

8 Blätter Reispapier	ca. $\frac{1}{2}$ Spitzkohl	2 Karotten
2 Stangen Sellerie	ca. 5 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Erdnussöl	1 TL Szechuanpfeffer	Prise Zucker
2 EL Reisweinessig (Mirin)	4 EL milde Sojasauce	1 EL Zitronensaft
1 EL Akazienhonig	1/2 TL geröstetes Sesamöl	4 EL Sesamsaat
Salz		

Spitzkohl fein schneiden, Karotten, Sellerie und Ingwer fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Erdnussöl heiß und kurz durchschwenken. Dabei mit Salz, gemörsertem Szechuanpfeffer und Prise Zucker würzen, kurz abkühlen lassen.

Reispapier in einer Schale mit Wasser kurz einweichen. Dann auf Backpapier ausbreiten, Gemüsemischung darauf legen, Korianderblätter zupfen und dazugeben und zu Rollen wickeln, dabei die Enden einklappen.

Aus Mirin, Shoyu, Zitronensaft, Honig, und Sesamöl eine Tunke anrühren, in kleine Schälchen füllen, je nach Salzgehalt der Sojasauce optional mit Salz abschmecken Sesamsaat in einer Pfanne anrösten und in die Tunke geben, Sommerrollen mit Tunke auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren.

Björn Freitag am 22. Februar 2020

Nudeln mit Kräuter-Pesto und Kohlrabi

Für 4 Personen

300 -400 g Nudeln	1-2 Kohlrabi mit Grün	Basilikum, Rucola, Petersilie
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 El Walnusskerne	3 El Parmesan, gerieben
1 Tl grobes Meersalz	4-5 El Olivenöl	Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer	ca. 75 ml Gemüsefond	

Die Kräuter grob durchhacken, anschließend im Mörser (oder: im Mixer) mit geriebenem Parmesan, Meersalz, zerbröselten Walnusskernen, einer halben Knoblauchzehe, etwas weißem Pfeffer und dem Olivenöl im Mörser zu Pesto verarbeiten.

Kohlrabi schälen, schöne Blätter dabei zur Seite legen. Kohlrabi in Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft für 1 min. blanchieren. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schuss Gemüsefond aufgießen.

Nudeln in die Pfanne geben und nochmals durchschwenken, bis diese warm sind. Parallel Kohlrabiblätter fein aufschneiden und zu den Nudeln geben.

Nudeln mit Kohlrabi in Tellern anrichten und den Pesto darüber geben.

Björn Freitag am 18. April 2020

Obazda

Für 4 Personen)

1 Bund Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	100 g Harzer Käse
100 g Frischkäse	100 g Hüttenkäse	100 g Camembert
Kümmel (gemahlen)	1 TL Paprikapulver edelsüß	Salz und Pfeffer

Geben Sie den Frischkäse und den Hüttenkäse in eine Schüssel.

Waschen Sie die Frühlingszwiebeln und die Paprika. Schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke und die Paprikawürfel in kleine Würfel. Geben Sie beides in die Schüssel mit dem Käse.

Fügen Sie ca. einen Teelöffel Paprikapulver und eine Prise gemahlenen Kümmel hinzu.

Verrühren Sie nun die Masse gleichmäßig.

Schneiden Sie nun den festen Harzer Käse in kleine Stifte. Der Camembert sollte nicht zu fein geschnitten werden. Damit sowohl Rinde als auch weiches Innere erhalten bleiben, empfiehlt es sich, den Käse in kleine Ecken oder Würfel zu teilen.

Heben Sie den Käse vorsichtig unter.

Anschließend schmecken Sie den Obazda mit Salz und Pfeffer ab. Sollte Ihnen der Obazda zu mild sein, soltenn Sie mit Paprika und Kümmel nachwürzen.

Björn Freitag am 22. Juli 2020

Polenta mit Gorgonzola und Ratatouille

Für 4 Personen

250 g Polenta-Maisgrieß	500 ml Gemüsefond	50 g Gorgonzola
2 EL flüssige Butter	1 rote Zwiebel	1 Aubergine
1 rote Paprika	1 Zucchini	1 Knoblauchzehe
1 kleine Dose Cherry-Tomaten	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Estragon	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Ofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen Gemüsefond erhitzen, mit Salz abschmecken, mit dem Schneebesen Polenta einrühren, dabei die Hitze auf ein Minimum reduzieren und die Polenta unter Rühren für 2 Minuten fertig garen. (Die Polenta sollte dabei nicht zu fest werden!) Backform oder Förmchen buttern, die Polenta hineingeben, den Gorgonzola in Stückchen darüber geben und im Backofen für 10-15 Minuten gratinieren.

Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Zuerst die Aubergine ohne Öl in einer hohen, schweren Pfanne etwas anrösten, damit sie ihr Wasser verliert. Dann Olivenöl und die restlichen Gemüse dazugeben und alles zusammen braten.

Tomaten in die Pfanne geben, alles noch einmal gut durchschwenken, Knoblauchzehe (geschält, ohne Keim) in Scheiben schneiden, mit der Messerklinge zu Brei zerquetschen und zum Ratatouille geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben und später wieder entfernen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, zum Schluss gezupftes Basilikum und gehackten Estragon unterheben. Mit Pfeffer abschmecken.

Polenta zusammen mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 29. Februar 2020

Quinoa-sotto mit sautierten Linsen

Für 4 Personen

300 g heller Vollkorn-Quinoa	1 kleine weiße Zwiebel	0,2 l trockener Weißwein
ca. 500 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter	1-2 TL kalte Butter
ca. 40 g Parmesan	200 g grüne Puy-Linsen	2 Stangen Sellerie
2 mittelgroße Karotten	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
weißer Balsamico	Salz, weißer Pfeffer	Rapsöl

Linsen in Wasser ohne Salz bissfest garen und abgießen.

Zwiebel in feine Würfel und in einem Topf mit Öl glasig schwitzen.

Quinoa und Lorbeerblätter hinzugeben und mit anschwitzen, anschließend mit Weißwein ablöschen und etwas reduzieren, dann nach und nach warmen Gemüsefond hinzugeben und bissfest garen. Die Konsistenz sollte am Ende wie bei einem Risotto nicht zu flüssig sein.

Karotte und Selleriestangen in dünne Streifen schneiden (Julienne), Knoblauchzehe andrücken und alles zusammen in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen (die Knoblauchzehen später entfernen). Die Linsen hinzugeben und ebenfalls mit durchschwenken. Mit einigen Spritzern Balsamico, Salz und weißem Pfeffer abschmecken, zum Schluss gehackten Rosmarin unterheben.

Quinoa mit Butter und etwas geriebenem Parmesan cremig rühren.

Kurz ruhen lassen.

Quinoa-sotto auf Tellern anrichten und das Linsengemüse darauf platzieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2020

Semmel-Knödel mit Pilz-Pfanne

Für 4 Personen:

4 Weizenbrötchen vom Vortag	2 Eier	1 weiße Zwiebel
150 ml Milch	Paniermehl nach Bedarf	ca. 250 g braune Champignons
ca. 250 g Kräuterseitlinge	ca. 250 g Austernpilze	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie	2 EL Butter
150 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	Salz, weißer Pfeffer
Rapsöl		

Brötchen in Würfel schneiden und mit der erwärmten Milch einweichen.

Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun schwitzen. und zu den eingeweichten Brötchen geben.

Parallel Eier zu den Brötchen geben, die Petersilie hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen Röstzwiebeln noch dazugeben und die Masse durchmischen, dabei mit genügend Paniermehl abbinden.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereit stellen, um darin die Hände immer wieder nass zu machen. Mit den nassen Händen glatte Klöße formen.

Diese dann direkt im heißen Salzwasser (darf nicht kochen) für ca. 15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

Von den geputzten Pilzen die Stielansätze entfernen, Champions und Kräuterseitlinge je nach Größe halbieren oder vierteln, Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden und alle zusammen in einer großen Pfanne mit etwas Öl heiß anbraten. Schalotten in Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden und beides mit in die Pfanne geben und die Temperatur etwas verringern.

Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, dabei etwas Butter in die Pfanne geben, alles mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und kurz einkochen, die restliche Petersilie unterheben.

Semmelknödel mit Pilzpfanne auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 18. Januar 2020

Shakshuka mit Fladenbrot

Für 4 Personen

Shakshuka:

4-8 Eier	20 Kirschtomaten	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	300 g Tomatenpüree	1 Knoblauchzehe
rote Chilischote	4 Zweige Oregano	150 g Feta
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Fladenbrot:

250 g Mehl	1 TL Trockenhefe	Prise Backpulver
100 ml handwarmes Wasser	Salz	1 TL Zucker
75 g Joghurt	2 EL Pflanzenöl	Olivenöl

Teig:

Die Zutaten für das Fladenbrot zu einem homogenen Teig verarbeiten und ca. 3 Stunden zuge- deckt gehen lassen.

Teig für das Fladenbrot noch einmal durchkneten, flachdrücken und in 4 Stücke teilen, diese mit dem Nudelholz und etwas Mehl ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen für ca. 6-8 Minuten backen, anschließend mit etwas Olivenöl bepinseln.

Shakshuka:

Paprikaschoten würfeln, Tomaten halbieren, Zwiebel in halbe Ringe und Chili klein schneiden, in eine Schüssel geben und Knoblauch darüber reiben.

Alles zusammen in einer Pfanne mit hohem Rand mit Olivenöl anschwitzen.

Dabei gut durchschwenken und anschließend mit dem Tomatenpüree aufgießen, einen guten Schuss Wasser dazugeben, mit Salz abschmecken und mit geschlossenem Deckel einige Minuten sanft köcheln lassen.

Anschließend die Eier in die Pfanne schlagen und bei geschlossenem Deckel in der Tomatensauce stocken lassen.

Shakshuka in tiefen Tellern anrichten, Fetakäse darüber bröseln, leicht pfeffern, mit Oregano garnieren und das Fladenbrot dazu reichen.

Björn Freitag am 25. Januar 2020

Spiralnudeln mit Gemüse-Bolognese

Für 4 Personen:

2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi
$\frac{1}{2}$ Mairübe	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle
4 gehäufte EL Tomatenmark	ca. 200 ml Gemüsefond	2-3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	300- 400 g Spiralnudeln

Zum Anrichten:

50 g Parmesan	Basilikum
---------------	-----------

Gemüse schälen und putzen. Dann alle Knollen-Gemüsesorten separat mit dem Blitzhacker klein hacken (in Hackfleischgröße).

In einem Schmortopf mit Olivenöl nach und nach die Wurzelgemüse für ca. 5 min. anschwitzen, dann die fein gewürfelte Zwiebel dazugeben, sowie die halbe Knoblauchknolle (diese vor dem Servieren wieder entfernen!).

Weitere 2-3 Minuten anschwitzen, dann das Tomatenmark einrühren und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce soll eine sehr dicke, cremige Konsistenz haben, also nur bei Bedarf noch etwas Gemüsefond nachgießen.

Parallel in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, das Wasser salzen und die Spiralnudeln darin al dente kochen. Spiralnudeln mit Gemüseragout anrichten, Parmesan darüber reiben und mit Basilikum garnieren.

Björn Freitag am 04. April 2020

Vegetarische Kohlrouladen

Für 4-6 Rouladen

4 Schalotten	Rapsöl	1 TL Kümmel
4-6 Blätter Wirsing	½ Bund glatte Petersilie	150 g Fetakäse
150 g Kartoffelkloßmasse	150 ml trockener Weißwein	3 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer	2-3 EL Crème-fraîche	

Ofen auf 220 °C Oberhitze vorheizen.

Schalotten schälen. 2 Schalotten fein würfeln, den Rest für die Soße in grobe Stücke schneiden und zunächst zur Seite stellen. Schalottenwürfel in einer ofenfesten Pfanne mit etwas Rapsöl scharf anbraten. Kümmel hinzugeben.

4 Wirsingblätter vom Kopf lösen und 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Kohlblätter anschließend kalt abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.

Für die Füllung die gebratenen Schalottenwürfel aus der Pfanne in eine große Schüssel geben und mit gehackter Petersilie, zerbröseltem Feta und Kartoffelkloßmasse verkneten.

Die groben Schalottenstücke in die noch heiße Pfanne geben und anrösten.

Blanchierte Kohlblätter so auf die Arbeitsfläche legen, dass die glatte Seite bei der fertigen Roulade nach außen und die raue Seite nach innen zeigt.

Den dicken Strunk im Blatt begradigen, also flach abschneiden. Je eine Handvoll Füllung mittig in einem Kohlblatt einrollen und dieses mithilfe des Küchengarns zu einer Roulade verschnüren. Verschnürte Rouladen in die Pfanne mit gerösteten Zwiebelstücken geben und kräftig anbraten. Mit Weißwein und Sojasauce ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rouladen in der Pfanne für 20 Minuten im Ofen bei 220°C garen lassen.

Anschließend die fertigen Rouladen aus der Pfanne nehmen und das Küchengarn lösen. Aus dem Sud und den Zwiebelstücken in der Pfanne kann nun die Sauce zubereitet werden. Dafür Crème fraîche hinzugeben und alles pürieren. Nach Bedarf zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 27. Januar 2020

Zucchini, Miso und Zartweizen

Für zwei Personen

Für den Zartweizen:

200 g Zartweizen	1 Zwiebel	5 EL geriebener Parmesan
2 EL Butter	1 EL Crème fraîche	300 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini:

2 kleine grüne Zucchini	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	---------------	---------------

Für die Paste:

2 EL Misopaste

Für den Zartweizen:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und den Zartweizen in sprudelndem Wasser ca. 10 Minuten kochen und anschließend abschütten.

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen, mit Fond angießen und etwas einköcheln lassen.

Zartweizen dazugeben. Parmesan reiben und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Crème fraîche abschmecken.

Für die Zucchini:

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl ca. 8-10 Minuten zugedeckt schmoren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann rollen und in den Zartweizen stecken.

Für die Paste:

Die Paste in etwas Wasser erwärmen und das fertige Gericht damit nappieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 27. Mai 2020

Verschiedenes

Frischkäse selbstgemacht

Für 500 g Frischkäse:

2 l Milch	1 Zitrone	150 g Naturjoghurt
50 ml Sahne	1 Prise Salz	

Die Milch in einem Topf kurz aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Den Saft einer Zitrone unter den Joghurt rühren, das Gemisch zur Milch geben und verrühren. Die Milch beginnt nach einigen Sekunden zu gerinnen.

Ein Sieb mit einem Geschirr- oder Mulltuch auslegen, eine Schüssel unterstellen und die geronnene Milch in das Sieb gießen. Das Geschirrtuch mit der Frischkäsemasse auspressen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Der im Sieb abgetropfte Frischkäse kann nach Belieben mit Sahne und einer Prise Salz verfeinert werden. Für eine cremige Konsistenz mit einem Pürierstab kurz aufschäumen.

Über Nacht im Kühlschrank kaltstellen. Am nächsten Tag kann der Frischkäse verzehrt werden. Tipp: Die aufgefangene Molke schmeckt gemischt mit Fruchtsaft hervorragend erfrischend.

Björn Freitag am 12. August 2020

Maisbrot

Für 12 bis 16 Stücke:

1 Ei	250 ml Buttermilch	50 g Butter
1/2 TL Salz	2 EL Zucker	1 TL Backpulver
1 TL Natron	120 g Polenta	150 g Mehl

Butter schmelzen.

Ei in eine Schüssel schlagen, Buttermilch und geschmolzene Butter dazugeben und verquirlen. In einer separaten Schüssel Salz, Zucker, Backpulver, Natron, Maismehl und Mehl vermengen. Nun die Flüssigkeit hineinschütten und nur kurz rühren bis sich die Zutaten gerade so vermischt haben.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2020 Seite 8 von 12 Teig in runder (18-20cm) oder eckiger (20-23cm) eingefetteter Kuchenform 25 Minuten bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) backen. Kurz abkühlen lassen, in Quadrate schneiden und mit dem Brunswick Stew servieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Selbstgemachte Dips

Für zwei Personen:

250 g Quark (20%)	150 g Ziegenfrischkäse	Salz
Pfeffer	Paprikapulver	3 EL Olivenöl
2 EL Essig	50 g Radieschen	1 Bund gemischte Kräuter
1 Knoblauchzehe		

Rote Bete-Frischkäse-Dip:

2 Knollen rote Bete	1 Orange	2 EL Essig
Salz	Pfeffer	3 EL Olivenöl
175 g Frischkäse		

Den Quark und den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen. Olivenöl und Essig hinzugeben und zu einer homogenen Masse verrühren.

Die Radieschen in Stifte schneiden und mit dem Quark vermengen.

Die gemischten Kräuter fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen, fein reiben und zusammen mit den Kräutern zu dem Quark geben. Alles gut verrühren.

Mit frischem Baguette servieren.

Rote Bete-Frischkäse-Dip:

Die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. (Dazu am besten Gummihandschuhe tragen.)

Die Orange auspressen und den Saft mit den Rote-Bete-Würfeln in eine Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Essig ebenfalls dazugeben. Den Sud für eine halbe Stunde einkochen, bis die Rote Bete weich ist.

Den Sud mit Olivenöl verfeinern. Die eingekochte Rote Bete mit dem Frischkäse verrühren. Mit frischem Baguette servieren.

Björn Freitag am 12. August 2020

Vorspeisen

Birnen-Chutney mit Cranberry-Nuss-Florentiner

Für 4 Portionen:

8 Williams-Birnen (reif)	1 EL Birnen-Balsamico	100 ml weißer Traubensaft
4 Sternanis	6 EL Rohrzucker	2 EL Erdnussöl
1 Prise Salz	3 Zweige Zitronenthymian	100 g Haselnüsse
100 g Mandeln	100 g getrocknete Cranberrys	75 g vegane Margarine
80 g braunen Zucker	2 EL Ahornsirup	4-5 EL Mandelmilch
80 g Reismehl		

Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Birnenwürfel in Erdnussöl zusammen mit dem Sternanis und dem Rohrzucker sowie einer Prise Salz anschwitzen, mit Birnen-Balsamico und Traubensaft ablöschen, Zitronen-Thymian zupfen und dazugeben und alles ca. 20 min köcheln bis ein grobes Kompott entsteht.

Ofen auf 200°C Ober-, Unterhitze vorheizen.

Die Margarine schmelzen lassen, das Reismehl einrühren bis eine glatte Masse entsteht, dann Zucker, Ahornsirup und die Mandelmilch dazugeben und glatt rühren. Die Mischung vom Herd nehmen.

Die Haselnüsse und die Mandeln grob hacken oder im Blitzhacker grob zerkleinern. Die gehackten Nüsse und die getrockneten Cranberrys hinzufügen und vermischen. Danach Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse mit feuchten Löffeln als einzelne Taler aufs Backblech geben. Für ca. 15 -20 Minuten backen.

Plätzchen abkühlen lassen und zusammen mit dem Birnen-Chutney servieren.

Björn Freitag am 09. Mai 2020

Fenchel-Orangen-Salat

Für 4 Personen

1 Fenchelknolle	2 Orangen	1 Radicchio
40 g Pinienkerne	1-2 EL weißer Balsamico	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker	frischer Thymian	

Fenchel putzen und halbieren, Strunk entfernen und dann in dünne Scheiben hobeln oder mit dem Messer fein aufschneiden, in eine Schüssel geben.

Radicchio waschen, in Streifen schneiden und zum Fenchel geben. Den Salat mit einer Prise Zucker, sowie Salz und Pfeffer würzen, dann mit einigem Balsamico und Olivenöl marinieren.

Orange mit einem scharfen Messer rundherum so schälen, dass auch das Weiße unter der Schale entfernt wird. Dann die Filets zwischen den Fruchthäutchen herausschneiden und zusammen mit dem Saft zum Salat geben.

Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.

Salat auf Tellern anrichten und mit etwas Fenchelgrün und/oder Thymian und den Pinienkernen garnieren.

Björn Freitag am 29. Februar 2020

Lachs im Gewürzsud, Gurken-Salat, Kokos-Mayonnaise

Für zwei Personen:

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	5 cm Ingwer	2 EL süße ChilisaUCE
200 ml Sojasauce	100 ml Balsamicoessig	1 Zweig Koriander
3 Lakritzbonbons	1 Prise Agar Agar	Salz, Pfeffer

Für den Gurken-Salat:

1 Gurke	1 Zitrone	1 TL Wasabi-Paste
3 Zweige Koriander	1 TL Zucker	Salz

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 EL saure Sahne	1 EL Senf
200 ml Rapsöl	1 EL Kokosessig	2 EL Kokosraspeln
Salz, Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Topinambur	1 Mango	1 Zitrone
100 ml Olivenöl		

Für den Lachs:

Den Lachs waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden.

Ingwer waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Sojasauce, Essig, 100 ml Wasser, ChilisaUCE, Lakritzbonbons, Ingwer, Koriander, Salz und Pfeffer vermengen und aufkochen. Fisch in der entstandenen Sauce auf ca. 50 Grad bringen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Lachs anrichten.

Sud mit etwas Agar Agar abbinden. Lachs damit abglänzen.

Für den Gurken-Salat:

Gurke schälen, Enden entfernen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Wenn die Kerne sichtbar sind, aufhören. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Korianderstiele fein hacken.

Gurkenwürfel mit klein gehackten Korianderstielen, Zitronensaft, Wasabi-Paste, Zucker und Salz abschmecken und mindestens 30 Minuten kühl stellen. Gurkensalat mit Korianderblättchen dekorieren.

Für die Mayonnaise:

Mit dem Öl, dem Ei und dem Senf eine Mayonnaise im Stabmixer hochziehen. Mit Sahne, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kokosraspeln unterrühren.

Für die Garnitur:

Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone auspressen und Saft mit Olivenöl vermengen. Topinambur darin marinieren. Mango schälen, die Hälfte in feine Streifen schneiden. Topinambur und Mango zu kleinen Röschen aufdrehen und das Gericht damit dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 31. März 2020

Quiche von Spinat und Ricotta mit Tomaten-Confit

Für 8 Personen

1 Rolle fertiger Quiche-Teig	800 g TK-Blattspinat, aufgetaut	500 g Ricotta
100 g Parmesan	1 Brötchen vom Vortag	75 ml Milch
2 Eier	1-2 TL Butter	Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	400 g bunter Wildtomaten-Mix	1 kl. Chilischote
200 ml Olivenöl	2 Zehen Knoblauch	4 Zweige Thymian
Prise Zucker	weißer Balsamico	8 kl. Förmchen

Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

In einer Schüssel Ricotta, Spinat, Eier und ein eingeweichtes Brötchen zusammen mit der Milch durchmischen, die Hälfte des Parmesans dazu reiben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Quicheförmchen buttern, Teig in der Form ausbreiten, so dass die Ränder überlappen, evtl. zu-rechtschneiden.

Ricotta-Masse hineingeben, glatt streichen und den restlichen Parmesan darüber reiben. Im Ofen für ca. 20 Minuten (große Quiche für ca. 40 Minuten) backen.

Tomaten halbieren, in eine Schüssel geben, Chili in dünne Ringe schneiden und zu den Tomaten geben. Knoblauch darüber reiben, Thymian hacken und ebenfalls dazugeben. Olivenöl in einem Stieltopf auf ca.

120° C erwärmen, Tomatenmischung hineingeben und für ca. 2-3 Minuten confieren. Anschließend Tomaten mit der Schaumkelle in eine Schüssel geben, mit Pfeffer, Spritzer Balsamico, Salz und Zucker abschmecken.

Quiche auf Teller geben (große Quiche portionieren) und die confierten Tomaten separat in kleinen Glasschalen anrichten, mit Thymian garnieren.

Björn Freitag am 01. Februar 2020

Rote Bete-Carpaccio mit Matjes

Für 4 Personen

4 Matjes-Filets	2 Rote-Bete	1 rote Zwiebel
2 EL grüne Kürbiskerne	½ Bund Dill	1 Becher Saure Sahne
2 EL Weißer Balsamico	1 Zitrone	Olivenöl
2-3 EL Rohrzucker	Salz, schwarzer Pfeffer	

Rote Bete schälen und mit einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden, wie ein Carpaccio auf Tellern anrichten, leicht salzen und mit etwas Olivenöl und ein paar Spritzern Zitronensaft marinieren.

Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, in einer Pfanne 2 EL Rohrzucker karamellisieren, Zwiebel hineingeben und glasieren, mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und dem weißen Balsamico ablöschen.

Matjes in mundgerechte Stücke schneiden, mit etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit den Zwiebeln vermischen. Eventuell noch einmal mit Zitronensaft und/oder Essig abschmecken. Parallel: Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett sanft anrösten, zum Schluss etwas salzen.

Saure Sahne mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken, gehackten Dill unterheben.

Die marinierten Matjes auf der Roten Bete anrichten, die Saure Sahne auf die Teller nappieren, mit den Kürbiskernen und Dillzweigen garnieren.

Björn Freitag am 07. Februar 2020

Warmer Gemüse-Salat mit Sardinen

Für 4 Personen

12 Sardinen	1 große Zucchini	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Lindenblütenhonig	4 EL Olivenöl	3 EL Rapsöl
2 EL Mehl	4 Zweige frischer Thymian	2 Zweige Minze
Salz	weißer Pfeffer	

Sardinen schuppen und ausnehmen.

Zucchini und die beiden Paprikas in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel in Würfel schneiden.

Das Gemüse in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl anbraten und bissfest garen.

Parallel die Sardinen leicht mehlieren und in einer Grillpfanne - mit 1 EL Rapsöl einfetten - langsam bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross ausbacken.

In einer Schüssel den Saft von einer $\frac{1}{2}$ Zitrone mit dem Honig, Olivenöl, gehacktem Thymian, einer guten Prise Salz und Pfeffer verrühren.

Das gebratene Gemüse in die Schüssel geben und alles gut durchmischen.

Gemüse auf Tellern anrichten, die Sardinen darauf platzieren, mit den Meersalzflocken würzen und mit gezupften Minzeblättern garnieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2020

Wurst-Schinken

Dicke Bohnen mit Schmorzwiebelchen

Für 4 Personen

Für die Bohnen:

300 g dicke Bohnen ohne Schote	2 Zweige Bohnenkraut	60 g magerer Bauchspeck
150 ml Milch	150 ml Sahne	2 EL Mehl Salz, Pfeffer

Für die Zwiebeln:

200 g Perlzwiebeln, geschält, roh	3 Zweige Thymian, Salz	2 EL Pflanzenöl
-----------------------------------	------------------------	-----------------

Die Bohnen aus der Schote holen, für 1 min. in Salzwasser blanchieren, abschrecken und anschließend die innere Bohne aus der Haut quetschen.

Speck ohne Schwarte fein würfeln, in etwas Pflanzenöl anschwitzen, dann das Mehl einrühren, kurz mit anschwitzen und dann mit Milch und Sahne aufkochen lassen. Die geschälten Bohnen dazugeben, Bohnenkraut hacken und unterheben. Das Ganze für ca. 10 min. sanft köcheln lassen.

Die Zwiebeln kräftig anbraten und dann ca. 10 min in der Pfanne ziehen lassen, mit gezupftem Thymian noch mal durchschwenken und mit den dicken Bohnen anrichten.

Björn Freitag am 11. April 2020

Himmel und Äd mit Blutwurst

Für 4 Personen

2 Äpfel	1 reife, mittelfeste Birnen	1 Zitrone (Saft)
2 EL Zucker	Mark einer Vanilleschote	4-6 Kartoffeln, mehligk.
200 ml Milch	2 EL Butter	Salz
weißer Pfeffer	8 kleine Blutwürste	3 EL Mehl
1 EL Butterschmalz		

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Dann mit der Milch und Butter stampfen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Die Äpfel und Birnen schälen und in Stücke schneiden. Dann in Wasser mit Zucker und Zitronensaft für ca. 5 min. kochen, so dass sie noch etwas Biss haben. Abschütten, das Vanillemark mit dem Obst verrühren und das Ganze unter das Kartoffelpüree heben.

Die Blutwürste aufschneiden, in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz auf den Schnittflächen kross ausbacken. Anschließend mit Himmel und Äd anrichten.

Björn Freitag am 12. Dezember 2020

Stampes mit Sauerkraut und Speck

Für 4 Personen

400 g Kartoffeln, vorw. festk.	400 g Sauerkraut	1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker	2 rote Zwiebeln	200 g Bacon
100 ml Muskateller	Pfeffer	1 TL Pflanzenöl

Für die Auflaufform:

1 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico	1 TL Zucker
2 Zweige Rosmarin	Salz	

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen, abgießen und anschließend mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Das Sauerkraut in einem Topf zusammen mit dem Weißwein, einem Lorbeerblatt, Salz und einer Prise Zucker für 30 Minuten garen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren, dünn aufschneiden und in Olivenöl weich dünsten. Einen Zweig Rosmarin kurz mit schmoren lassen (später entfernen). Zum Schluss mit Salz und Zucker abschmecken und mit dem Balsamico ablöschen.

Die Kartoffeln und das Sauerkraut miteinander vermengen. Eine Auflaufform einölen bzw. einbuttern und die Masse hineingeben. Dann die Zwiebeln darauf verteilen und zum Schluss mit den Speckscheiben belegen.

Im Backofen bei 180° Umluft mit Grillfunktion für 10-15 Minuten backen bis der Speck kross ist. Beim Anrichten mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Björn Freitag am 12. Dezember 2020

Westfälischer Nudel-Salat mit Lyoner

Für 4 Personen

½ Ring Lyoner-Fleischwurst	300 g Spiralnudeln	2 Karotten
150 g TK-Erbesen	1 Kolben Zuckermais	1 Stange Frühlingslauch
1 Granny-Smith-Apfel	8 Wachteleier	1 kleines Glas Cornichons
1 Ei	200 ml Rapsöl	weißer Balsamico
1-2 Spritzer Worcestersauce	1 TL Dijon-Senf	mildes Rosenpaprika
1-2 Prisen Currypulver	1-2 TL Butter	1 Bund Sauerampfer
Salz, schwarzer Pfeffer		

Fleischwurst häuten, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. 8 Cornichons in Scheiben, schneiden und zusammen mit ca. 4 EL Gurkensud zur Wurst geben, Frühlingslauch in Ringe schneiden, ebenfalls zur Wurst geben und marinieren lassen.

Maiskolben in einer Pfanne mit etwas Butter rundherum goldbraun braten.

Karotten schälen und in Würfel schneiden.

Spiralnudeln in Salzwasser sehr al dente kochen, zur Hälfte der Kochzeit die Karotten und am Schluss die TK-Erbesen hinzugeben, alles abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Wachteleier 2 Minuten wachweich kochen, gut abschrecken, schälen und halbieren.

Apfel in Spalten schneiden, dabei Kerngehäuse entfernen und zur Wurst geben.

In einem schmalen Gefäß mit Hilfe des Pürierstabs aus dem Ei, Senf, Spritzer Balsamico, Prise Currypulver und Rosenpaprika, Spritzer Worcestersauce, einer Prise Salz und dem Rapsöl eine Mayonnaise ziehen.

Nudel-Gemüsemischung zur Wurst in die Schüssel geben, den gebratenen Mais noch vom Kolben schneiden, etwas zerbröseln, ebenfalls in die Schüssel geben, mit Pfeffer würzen, dann den Nudelsalat mit der Mayonnaise durchmischen. Wenn nötig mit etwas Salz und Gurkenwasser abschmecken.

Nudelsalat auf Tellern anrichten, Wachteleier darauf verteilen und mit geschnittenem Sauerampfer garnieren.

Björn Freitag am 11. Januar 2020

Index

- Apfel, 6, 77
Aprikosen, 13
Arme-Ritter, 6
Aubergine, 3, 78, 96, 103
Auflauf, 101
Avocado, 23, 96
- Bäckchen, 84
Bürgermeisterstück, 71
Bananen, 9
Barsch, 19
Bauch, 82
Beef-Stroganoff, 73
Beeren, 11
Birnen, 8
Blumenkohl, 40, 97, 101
Blutwurst, 122
Bohnen, 83, 88, 93, 94
Borschtsch, 88
Braten, 67, 71, 72, 82
Bratklops, 46
Brokkoli, 2, 31
Brot, 112
Butter, 112
- Carpaccio, 118
Chicoree, 98
Chinakohl, 38
Cordon-bleu, 54
Couscous, 96
Crêpe, 8
Crème, 7
Crumble, 7
Curry, 97
- Dip, 113
- Eier, 76, 98–100, 106, 107
Eintopf, 89, 91, 93, 94
Eis, 10
Eisberg, 20
Ente, 37
Enten-Brust, 39
- Erbsen, 16, 28, 34, 35, 42, 86, 89, 124
Erdbeeren, 13
- Fenchel, 22, 116
Filet, 60, 72, 73, 83, 86
Fisch, 92
Fisch-Filet, 117
Fisch-Frikadelle, 18
Fleisch, 58, 68, 69, 88–90, 94, 113
Forelle, 20
Früchte, 8
Frikassee, 34, 35, 42
Frischkäse, 103
- Garnelen, 63
Geflügel, 78, 88
Gorgonzola, 103, 105
Grünkohl, 56
Granatapfel, 6
Grieß, 14
Gurke, 18, 20, 23, 25, 32, 50, 57, 58, 62, 66,
67, 69, 73, 77, 117
- Hähnchen, 42, 43
Hähnchen-Brust, 41
Hühnchen, 36
Hühner-Brust, 36, 38, 39, 41, 42
Hackbraten, 50
Hecht, 18
Heilbutt, 22
Himbeeren, 9
Himmel-und-Erde, 122
- Käse, 76, 100–102, 104, 107–110, 118
Kürbis, 25, 118
Kabeljau-Filet, 28
Kartoffel, 98, 101, 109
Kartoffeln, 3, 79, 88–91, 93, 94
Kaviar, 23
Kirschen, 14
Klops, 48
Knödel, 37, 106
Kohl-Roulade, 47

Kohlrabi, 2, 16, 17, 24, 35, 78, 99, 102, 108
 Kokos, 14, 90, 92, 117
 Kotelett, 85
 Kräuter, 94
 Krabben, 62
 Kraut, 71, 98
 Kuchen, 10, 11

 Lachs, 20, 24
 Lachs-Filet, 23
 Lauch, 23, 42, 69, 71, 72, 79, 82, 101, 124
 Linsen, 104

 Möhren, 2, 16, 22, 35, 37, 48, 62, 66–69, 71,
 72, 77, 78, 88–90, 92, 93, 102, 104,
 108, 124
 Maronen, 37
 Mascarpone, 11
 Matjes, 21
 Medaillons, 83, 86

 Nougat, 8
 Nudeln, 2, 97, 102, 105, 108, 124

 Obst, 8, 112, 113, 116, 117
 Orangen, 10, 12

 Paprika, 2, 3, 17, 50, 52, 78, 96, 103, 119
 Pastinaken, 4, 39
 Perlhuhn-Brust, 40
 Pfannkuchen, 10
 Pflaumen, 6, 10, 14
 Pilze, 49, 50, 55, 96, 106
 Polenta, 103, 112
 Porree, 89
 Poularden-Brust, 41
 Pudding, 9, 13
 Puten-Brust, 34

 Quark, 11

 Räucherfisch, 24
 Rösti, 73
 Rüben, 71, 98
 Rücken, 54
 Radicchio, 116
 Radieschen, 50, 113
 Ratatouille, 103
 Ravioli, 100
 Reis, 13, 34–36, 42, 43, 86
 Rettich, 31
 Rind, 88, 90, 93

 Rinder-Hack, 46, 47, 52
 Rote-Bete, 73, 84, 88, 113, 118
 Rotkraut, 37
 Roulade, 56, 66–69
 Rucola, 82, 102
 Rumpsteak, 70

 Salat, 3, 8, 124
 Sauerampfer, 32, 124
 Sauerkraut, 29, 41, 101, 123
 Schnitzel, 55, 56
 Schoten, 40, 78, 79, 90
 Schwarzwurzeln, 34
 Schwein, 47
 Seelachs, 16, 26
 Seeteufel, 17, 27
 Sellerie, 34, 37, 48, 62, 66, 68, 69, 71–73, 84,
 88, 89, 93, 96, 102, 104, 108
 Smoothie, 9
 Sommer, 79
 Spargel, 35, 42, 78, 79, 98
 Speck, 89, 93, 94, 122, 123
 Spinat, 26, 42, 43, 118
 Spitzkohl, 2, 4, 31, 71, 88, 102
 Strudel, 12

 Tafelspitz, 93
 Tarte, 13
 Teig-Taschen, 100
 Topinambur, 117

 Vanille-Soße, 6
 Vegan, 98

 Weißkohl, 20
 Wiener-Schnitzel, 57, 58
 Wild, 118
 Wirsing, 47, 94, 109
 Wolfsbarsch, 25, 29
 Wurst, 89

 Zander, 30
 Zander-Filet, 31, 32
 Zucchini, 3, 78, 103, 110, 119