

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Björn Freitag

2023

60 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2024.

Inhalt

Beilagen	1
Rotkohl-Püree	2
Dessert	3
Apfel-Gläschen	4
Grieß-Pudding mit Himbeertopping	4
Windbeutel mit Vanille-Creme	5
Fisch	7
Blumenkohl-Kartoffel-Gratin, Scholle, Mayonnaise	8
Dorade und Fenchel-Salat mit Speck	9
Gebratener Rotbarsch mit Fenchel und Zitronen-Butter	10
Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle	10
Kabeljau mit Schmorfenchel, Garnelen, Karotten-Chips	11
Labskaus mit Wolfsbarsch und krosser Entenhaut	12
Ofen-Seelachs mit krossem Brotsalat	13
Rührei mit Räucher-Makrele und Schnittlauch-Joghurt	14
Saure Brat-Barbe mit Tomaten-Stampf und Artischocke	15
Winterspinat-Graupen mit Eigelb, Räucherforelle, Schaum	16
Zander-Filet, Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto	17
Geflügel	19
Enten-Brust mit Bete-Soße und Rüben	20
Enten-Brust mit Pfirsich-Soße	21
Hähnchen mit Kartoffel-Sternchen und Gemüselocken-Salat	22
Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat	23
Hühnerfrikassee	24
Schwarzwurzel-Creme mit Poularden-Keulen und Asia-Soße	25
Zarte Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat	26

Hack	27
Kohlrabi-Champignon-Hackfleisch-Auflauf	28
Kohlroulade mit Zwiebel-Soße aus dem Backofen	29
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Oliven-Stampf	30
Spargel-Gemüse mit Frikadellen	31
Kalb	33
Kalb-Kotelett, Bratkartoffel-Salat, French-Dressing	34
Kalb-Kotelett, Bratkartoffel-Salat, French-Dressing	35
Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffel-Rösti	36
Meer	37
Garnele mit Camargue-Reis, Krustentier-Espuma, Mayonnaise	38
Garnelen-Cocktail mit Avocado	39
Rind	41
Asiatische Rinderhackfleischpfanne	42
Rinder-Braten mit Pflaumen-Kruste	43
Rinder-Schmorbraten aus dem Schnellkochtopf	44
Salat	47
Bunter Tomaten-Salat	48
Salat mit Hähnchen-Brust im Caesar Salad Style	48
Schwein	49
Kasseler Hawaii mit Röstzwiebel-Reis und Curryschaum	50
Suppen	51
Italienische Tomaten-Suppe	52
Kohlrabi-Suppe mit Topinambur	52
Vegetarisch	53
Blumenkohl-Gratin	54
Bruschetta mit mediterranem Gemüse	54
Bruschetta mit Tomaten	55

Gratinierter Fenchel mit Kräuter-Tsatsiki	55
Kartoffel-Gulasch	56
Locken-Pfanne	56
Marinierter Handkäs auf Kartoffel-Endivien-Stampf	57
Marinierter Handkäs auf Kartoffel-Endivien-Stampf	57
Pilz-Frikadellen	58
Ratatouille mit Bulgur-Klößchen	59
Schlutzkrapfen mit Kürbiskernen, Kräutersaitling-Gröstel	60
Spaghetti-Zucchini-Torte	61
Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise	62
Tiroler Kaspressknödel mit Feldsalat	63
Vegetarische Wirsing-Rouladen mit Zwiebel-Soße	64
Wirsing-Rouladen mit Zwiebel-Soße	65
Wild	67
Kaninchen-Rücken mit Blutwurst und Mango-Sauerkraut	68
Reh-Schnitzel in Nusspanade mit Björns Himmel un Ääd	69
Sauerkraut-Tortelloni im Pilzsud und Kaninchen-Rücken	70
Wachtel-Brust, Kürbis-Ravioli mit Orangen-Soße, Kohlrabi	71
Wurst-Schinken	73
Birnen, Bohnen und Speck	74
Index	75

Beilagen

Rotkohl-Püree

Für 4 Portionen

800 g Rotkohl	1 EL Butter	1 rote Zwiebel
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Zucker
2 Nelken	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
3 EL Weißweinessig	100 ml Rotwein	200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer		

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und in Butter anbraten.

Zwiebel schälen, fein würfeln und hinzufügen.

Apfel schälen, entkernen, würfeln und mit in den Topf geben.

Salz, Zucker und die anderen Gewürze (am besten in einem Gewürzsäckchen) dazugeben und alles ca. 10 Min. braten. Dabei wenden.

Mit Essig und Wein ablöschen, alles ca. 5 Min. köcheln lassen.

Brühe angießen und alles bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. schmoren lassen, bis der Kohl sehr weich ist.

Gewürze entfernen, Kohl pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Björn Freitag am 16. Dezember 2023

Dessert

Apfel-Gläschen

Für 4 Personen

4 süße Äpfel	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Saft, Abrieb)	4 EL Zucker
1 TL Zimt	12 Haferkekse	200 g griech. Joghurt
200 g Magerquark	Minze zur Deko	

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Apfelwürfel mit Zitronensaft und -abrieb mischen und in einer Pfanne mit 1 EL Zucker karamellisieren. Mit Zimt abschmecken. Abkühlen lassen.

Haferkekse zerbröseln.

Griechischen Joghurt mit Quark und 3 EL Zucker mischen.

Nun das Dessert in Gläser schichten. Unten Keksbrösel, dann Quark, dann Äpfel.

Als Deko mit Minzblättern dekorieren.

Björn Freitag am 25. September 2023

Grieß-Pudding mit Himbeertopping

Für 5 Personen

500 ml Milch	100 g Maisgrieß	1 Bio Zitrone
1 Vanilleschote	4 Eier	5 EL brauner Zucker
250 g Himbeeren	300 ml Sahne	

Milch in einen Topf geben. Grieß einrühren und langsam aufkochen lassen.

Dabei mit einem Schneebesen ständig rühren, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist. Den Schalenabrieb einer Zitrone und das Mark einer Vanilleschote hinzugeben. Vom Herd nehmen.

Eiweiß und Eigelbe voneinander trennen. Wenig Wasser in einem Topf erhitzen, darüber eine passende Metallschüssel stellen die Schüssel soll das Wasser nicht berühren! Darin werden die Eigelbe und 3 EL Zucker mit einem Schneebesen warm aufgeschlagen, bis eine dickflüssige, gelbliche Masse entstanden ist.

Himbeeren, 2 EL braunen Zucker und den Saft einer halben Zitrone in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Ein paar Himbeeren für die Dekoration zur Seite legen.

Eimasse zur Puddingmasse geben und weiter umrühren. Den Brei abkühlen lassen. (Das ist wichtig, da sich sonst die Sahne von der Creme trennt.) Sahne aufschlagen und unter den abgekühlten Grießbrei heben. Auf Schüsselchen verteilen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank festwerden lassen.

Das Himbeerpüree auf den Grießbrei geben, mit den restlichen Himbeeren garnieren und kalt servieren.

Tipp:

Wer die Kerne der Himbeeren nicht mag, kann sie mit einem Sieb herauspassieren.

Soll der Pudding noch ein bisschen fester sein, kann zusätzlich noch Gelatine verwendet werden.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Windbeutel mit Vanille-Creme

Für 4 Windbeutel

125 ml Wasser	3 EL Butter	100 g Mehl
2 Eier	1 Msp. Backpulver	1 TL Zucker

Für die Füllung:

200 g Sahne	2 Eigelb	Mark von 1 Vanilleschote
2 EL Wasser*	2 EL Puderzucker	1 Msp. Agar-Agar
Puderzucker	Fruchtpüree	

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Wasser und Butter in einem Topf erhitzen. Gesiebtes Mehl und Backpulver, sowie Zucker hineinrühren und die Masse bei kleinster Stufe unter Rühren 'abbrennen'. Sobald sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet, den Topf vom Herd ziehen. Den Teig abkühlen lassen und in eine Rührschüssel geben. Eier dazugeben und den Knethaken des Handrührgeräts auf höchster Stufe unterrühren. Kleine Klumpen mit dem Schneebesen beseitigen. Teig weiter abkühlen lassen und in einen Spritzbeutel füllen.

Mit dem Spritzbeutel (Große Sterntülle) 4 -8 Tupfen auf ein Backblech mit Backpapier spritzen. Windbeutel 20 Minuten backen, dabei die Backofentür nicht öffnen. Gebackene Windbeutel sofort mit einem Messer anschneiden und abkühlen lassen.

Für die Füllung Wasser, Eigelbe, Mark von einer Vanilleschote zusammen mit dem Puderzucker glatt rühren (Optional 1 Msp. Agar-Agar hinzufügen). Rührschüssel auf ein Wasserbad stellen und mit dem Schneebesen cremig schlagen. Dann die Masse auf Eis kalt rühren. Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben, in einen Spritzbeutel füllen.

Windbeutel mit der Vanillecreme füllen, mit Puderzucker bestäuben und mit etwas Fruchtpüree auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 16. September 2023

Fisch

Blumenkohl-Kartoffel-Gratin, Scholle, Mayonnaise

Für 4 Personen:

2 Schollen	8 große Kartoffeln (festk.)	1 großer Blumenkohl
800 ml Sahne	Bio-Zitrone, 2 Scheiben	2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	Salz, Pfeffer	Muskatnuss

Koriander-Mayonnaise:

200 ml Sojasauce	500 ml japan. Mayonnaise	2 Bund Koriander
2-3 TL Fünf-Gewürze-Pulver	2 EL Creme-fraîche	2 EL Joghurt (10%)

Backofen vorheizen auf Stufe Grillen Blumenkohl in dünne Scheiben schneiden und 3-4 Minuten in Salzwasser blanchieren.

Anschl. in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und zusammen mit der Sahne aufkochen.

Den Blumenkohl unterrühren, dann Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Auflaufform buttern und mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben. Die Kartoffel-Blumenkohlmasse in eine Form geben und ca. 20 Min. bei Grillstufe im Ofen gratinieren.

Die Haut der Scholle von beiden Seiten rautenförmig einritzen, damit sie sich beim Braten nicht verformt. Dann großzügig salzen und von beiden Seiten mehlieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz für ca. 3-4 min pro Seite braten (die dunkle Seite zuerst) dabei die Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben. Am Ende die Butter hinzufügen und den Fisch damit immer wieder nappieren.

Anschließend die Scholle filetieren, möglichst ohne die Haut zu entfernen. Kartoffelgratin auf Tellern anrichten, jeweils ein Schollenfilet von oben (dunkle Seite) und von unten (helle Seite) darauf anrichten, die Mayonnaise daneben setzen und das Ganze mit den Zitronenscheiben garnieren.

Koriander-Mayonnaise:

Die Sojasauce in einem Topf langsam köcheln lassen und auf die Hälfte reduzieren. Den Koriander ohne Stiele hacken und mit der Mayonnaise gut vermengen. Creme fraîche und den Joghurt unterrühren.

Anschließend mit dem Gewürzpulver und ggfs. noch mehr reduzierter Sojasauce (nach dem Einkochen ist sie sehr salzig) abschmecken.

Björn Freitag am 14. Juli 2023

Dorade und Fenchel-Salat mit Speck

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Fenchelknolle	100 g Speck am Stück	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
2 EL Reissessig	10 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Dorade:

1 Dorade, mit Haut	100 g Pfifferlinge	Mehl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Öl anbraten.

Fenchel waschen, Grün abzupfen und in eine Schale geben. Fenchel von der Wurzel befreien, fein hobeln und mit in die Schale geben. Reissessig und Salz dazugeben und Fenchelsalat mit der Hand kneten. Speck dazu geben, unterheben und etwas ziehen lassen. Petersilie hacken und zum Salat geben und bei Bedarf noch einem Schuss Olivenöl dazugeben.

Für die Dorade:

Dorade filetieren. Dafür am Kopf einschneiden und Filet an der Gräte runterschneiden. Bauchlappen vom Filet schneiden und entgräten. Leicht salzen und pfeffern und auf der Hautseite kreuzförmig einritzen. Hautseite in Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abklopfen. Filet auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit Rapsöl anbraten. Und kurz vor Ende der Garzeit erst wenden, so dass die Haut kross wird.

Von den Pfifferlinge die Enden abschneiden und putzen. Mit in die Doraden-Pfanne geben, salzen und kurz mit anbraten.

Björn Freitag am 09. September 2023

Gebratener Rotbarsch mit Fenchel und Zitronen-Butter

Für 2 Portionen

2 Rotbarschfilets á 150 g	4 El Pankomehl	2 El Butter
2 Fenchel	2 El Olivenöl	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
Meersalz, Pfeffer	Saft von $1\frac{1}{2}$ Zitronen	2 El Olivenöl
2 El Butter	2 EL Wasser	2 Zweige Dill
Fenchelgrün	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Den Fenchel halbieren, die Strunk- und Stielansätze entfernen, das Fenchelgrün zur Seite legen. Fenchel in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser für 2 min blanchieren und kalt abschrecken.

Anschließend in eine Backform geben, mit Olivenöl, Salz und etwas Zitronensaft. Bei 180° C ca. 15min backen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen, die Fischfilets leicht salzen und in die Pfanne geben, die Oberseiten der Filets mit dem Pankomehl bestreuen und mit einem Löffel die braune Butter immer wieder gleichmäßig darüber verteilen. Für ca. 8 min. bei mittlerer Hitze fertig garen.

Für die Sauce: Wasser, Zitronensaft, Olivenöl, Butter mit Prise Salz erhitzen, gehackten Dill und Fenchelgrün dazugeben, mit Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer pürieren und aufschäumen.

Fenchelgemüse auf Tellern anrichten, Fischfilets darauf platzieren und mit der Sauce nappieren

Björn Freitag am 16. September 2023

Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle

Für 2 Portionen

300 g Grünkohl (TK)	1 Stk. frische Ingwerwurzel	$\frac{1}{2}$ Stange Zitronengras
1 rote Chilischote	Abrieb 1 Limette	Saft von $\frac{1}{2}$ Limette
1 EL Mikawa Mirin	Spritzer Gemüsefond	1 EL Sesamöl
Salz	1 Prise Rohrzucker	1 Forelle
Salz, etwas Mehl	Abrieb von $\frac{1}{2}$ Limette	Butterschmalz

TK-Grünkohl über Nacht in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.

Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und fein hacken.

Chilischote fein würfeln und in einer WOK-Pfanne mit Sesamöl sanft anschwitzen, Ingwer in die Pfanne reiben. Grünkohl dazugeben, gut durchschwenken, mit Salz und Prise Zucker würzen, dann mit Spritzer Mikawa Mirin und gegebenenfalls etwas Gemüsefond ablöschen, ca. 3 min köcheln, mit Limettensaft abschmecken.

Forelle waschen, abtrocknen, filetieren, Gräten ziehen. Die Filets salzen, auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit Ghee auf der Hautseite braten, zum Schluss kurz wenden.

Grünkohl auf Tellern anrichten, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten, mit Limettenabrieb garnieren.

Björn Freitag am 23. September 2023

Kabeljau mit Schmorfenchel, Garnelen, Karotten-Chips

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Kabeljaufilet mit Haut 2 EL Rapsöl Salz
Pfeffer

Für die Karottenchips:

$\frac{1}{2}$ dicke Karotte Öl Salz, Pfeffer

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen 1 weiße Zwiebel $\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
3 EL Olivenöl 1 Prise Fenchelsamen Salz, Pfeffer

Für Garnelen und Schaum:

8 Garnelen mit Schale $\frac{1}{2}$ Karotte $\frac{1}{4}$ Lauch
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel 1 Knoblauchknolle 300 ml Gemüfefond
50 ml Orangensaft 1 EL Tomatenmark 10 ml Weinbrand
2 EL Mascarpone 10 ml Olivenöl 1 TL Butter
Zucker Salz Pfeffer

Für den Fisch:

Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen, dann in der Pfanne in Öl zu 80 anderen Seite ziehen lassen und anrichten. Wahlweise mit oder ohne Haut anrichten.

Für die Karottenchips:

Karotte schälen und mit einem Gemüsehobel oder Sparschäler in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Dann bei 160 Grad in einem Topf mit heißem Öl kurz frittieren. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fenchel:

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

Für Garnelen und Schaum:

Knoblauchknolle halbieren. Zwiebel abziehen und hacken. Karotte schälen und würfeln. Lauch würfeln. Garnelen pulen und die ausgelösten Schalen und ausgewaschenen Köpfe in Olivenöl anschwitzen. Dann das Gemüse mit Knoblauch dazugeben und mitrösten. Vor dem Ablöschen das Tomatenmark unterrühren, dann mit dem Weinbrand ablöschen.

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

Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die Mascarpone einrühren.

Die gepulsten Garnelen kurz in der Fischpfanne mit anschwitzen. Etwas Butter dazugeben.

Fisch und Garnelen auf den Fenchel setzen und die Sauce evtl. mit der Espumafflasche auf den Teller bringen. Ansonsten mit dem Pürierstab aufschäumen. Karottenchips oben drauf setzen und servieren.

Björn Freitag am 06. April 2023

Labskaus mit Wolfsbarsch und krosser Entenhaut

Für 2 Portionen:

2 kleine Wolfsbarschfilets	50 ml Kräuteressig	150 ml Wasser
2 Lorbeerblätter	1 Zwiebel	Mehl, Meersalz
Prise Zucker	4 mehlig. Kartoffeln	4 vorgeg. Rote-Bete-Knollen
2 Gewürzgurken	3 EL Gewürzgurkensud	weißer Pfeffer, Meersalz
Spritzer weißer Balsamicoessig	2 EL Creme-frâiche	2 Eier
1 Entenbrust, männlich	(nur die Haut verwenden)	Butterschmalz
Dill		

Die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz auf der Hautseite kross baten. Zum Schluss einmal kurz wenden und Pfanne ausschalten. Fisch anschließend in eine Schale legen.

Wasser mit Salz, Zucker und den Lorbeerblättern erhitzen. Die Zwiebel fein würfeln und hinzugeben. Den Kräuteressig dazugeben und den Fisch damit übergießen und für mindesten 3 Stunden oder auch über Nacht ziehen lassen.

Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser 20 Min. garen, abgießen. Inzwischen die Rote Bete in feine Stücke schneiden und zusammen mit den Kartoffeln und dem Gewürzgurkensud stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Spritzer Balsamico abschmecken. Gewürzgurken würfeln und unterheben, Masse noch einmal leicht erwärmen und Creme frâiche unterrühren. Parallel, die Haut von der Entenbrust abziehen, in Streifen schneiden und in einer Pfanne kross ausbacken. In einer zweiten Pfanne mit etwa Butterschmalz 2 Spiegeleier braten.

Rote Bete-Stampf mit Hilfe eines Küchenrings auf Tellern anrichten, Wolfsbarsch und Spiegelei auf dem Teller platzieren und mit der krossen Entenhaut und etwas gezupftem Dill garnieren.

Björn Freitag am 16. September 2023

Ofen-Seelachs mit krossem Brotsalat

Für 4 Portionen

550 g TK-Seelachsfilet	400 g Cocktailtomaten	1 Zucchini
8 EL Olivenöl	3 Zweige frischer Thymian	Salz
Pfeffer	½ Baguette	200 g Halloumi Käse
½ Fenchelknolle	1 Bund Petersilie	1 Bund Dill
6 EL weißer Balsamico		

Fisch am Vortag im Kühlschrank langsam auftauen und das Abtauwasser abschütten.

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Tomaten halbieren, Zucchini in Würfel schneiden und zusammen mit 4 EL Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2023 Seite 3 von 12 Seelachs von Gräten befreien und von beiden Seiten salzen. Anschließend in eine gefettete Auflaufform legen und das marinierte Gemüse darauf verteilen.

Im Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für den Salat das Baguette und den Halloumi in mundgerechte Würfel schneiden.

Fenchelknolle halbieren, die Stängelansätze entfernen und den harten Strunk herausschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden.

Die Baguettewürfel in 2 EL Olivenöl rundum goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und gewürfelten Käse mit den Fenchelstreifen goldbraun anbraten.

Petersilie und Dill fein hacken.

Brot, Halloumi, Fenchel und Kräuter vermengen und mit 2 EL Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenfisch mit Brotsalat servieren.

Tipp:

Für dieses Rezept eignet sich Brot vom Vortag hervorragend.

Björn Freitag am 25. September 2023

Rührei mit Räucher-Makrele und Schnittlauch-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Makrele:

1 heiß geräucherte Makrele	2 Scheiben Vollkornbrot	3 Eier
1 Flocke Butter	1 Schuss Mineralwasser	Salz, Pfeffer

Für den Schnittlauch-Joghurt:

200 g griech. Joghurt	½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
-----------------------	---------------------	---------------

Für die Garnitur:

1 Lauchzwiebel	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Zucker		

Für die Makrele:

Das Brot in einer Pfanne anrösten.

Makrele halbieren. Bauchlappen abschneiden, dann die Haut abziehen.

Mit einem Keilschnitt die Gräten herausschneiden.

Eier aufschlagen. Einen Schuss Mineralwasser zufügen und verquirlen.

Mit Salz würzen.

Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Verquirltes Ei zugeben und Rührei braten. Rührei auf Brot mit Makrele anrichten.

Für den Schnittlauch-Joghurt:

Schnittlauch fein schneiden und mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In einen Topf Essig, Zucker und einen Schuss Wasser geben und die Zwiebeln hineingeben.

Einige Minuten köcheln lassen. Aus dem Sud nehmen und etwas abtropfen lassen.

Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Gericht mit gepickelten Zwiebeln und Lauchzwiebeln garnieren.

Björn Freitag am 21. Juni 2023

Saure Brat-Barbe mit Tomaten-Stampf und Artischocke

Für zwei Personen

Für die Brat-Barbe:

2 Rotbarbenfilets	1 Zwiebel	Weißweinessig
1-2 TL Senfkörner	1 TL Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
0,5-1 EL Zucker	Semola	Öl, Salz

Für den Tomatenstampf:

ca. 20 Kirschtomaten	1 TL Kapern	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft	1 Schuss Weißweinessig	100-200 ml Pflanzenöl
Piment d'Espelette	Salz	

Für die Artischocken:

1 Artischocke	1 Zitrone, davon Saft	Olivenöl, Salz
---------------	-----------------------	----------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Für die Brat-Barbe: Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Fisch filetieren. Bauchlappen wegschneiden und die Gräten entfernen.

Fischfilets salzen, Hautseite leicht mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und nur auf dieser einen Seite braten.

Wacholderbeeren in einem Mörser zerstoßen und in einer Pfanne ohne Fett mit Senfkörnern und Lorbeer anrösten. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Alles mit Weißweinessig ablöschen und warten, bis sich der karamellierte Zucker aufgelöst hat. Sud vom Herd nehmen und ca.

100 ml Wasser angießen, um den Sud herunter zu kühlen.

Sobald der Fisch kross gebraten ist, aus der Pfanne nehmen und direkt mit der Hautseite nach oben in den Sud legen. Sud mit Salz abschmecken. Zwiebel abziehen, fein schneiden und zum Sud geben.

Fischfilets nun so lange wie möglich ziehen lassen am besten über Nacht im Kühlschrank.

Je fester die Gräten im Fisch sitzen, desto frischer ist der Fisch.

Für den Tomatenstampf: Kirschtomaten waschen, in eine Auflaufform geben und diese in den vorgeheizten Ofen schieben. Tomaten 15-20 Minuten im Ofen garen.

Öl in einen Topf geben und erhitzen. Knoblauch abziehen, halbieren, in das Öl geben und braun werden lassen.

Sobald die Tomaten im Ofen weich und etwas gebräunt sind, herausnehmen und mit Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen.

Essig und Kapern hinzugeben. Das hergestellte Knoblauch-Öl über die Tomaten gießen und alles leicht stampfen. Mit Salz abschmecken.

Für die Artischocken: Artischocke putzen. Dafür die unteren Blätter lösen, den Boden mit dem Stiel abschneiden und weitere Blätter entfernen. Geputzte Artischocke halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Heu im Inneren der Artischocke entfernen. Boden der Artischocke in kleine Stücke schneiden.

Artischockenstücke in der Pfanne braten, in der zuvor die Fischfilets gebraten wurden. Etwas Olivenöl hinzugeben und mit Salz würzen. Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur: Basilikum zupfen und über das Gericht geben.

Björn Freitag am 22. Juni 2023

Winterspinat-Graupen mit Eigelb, Räucherforelle, Schaum

Für zwei Personen

Für die Eier:

3 Eier

Für die Graupen:

200 g Gerstengraupen	400 g frischer Winterspinat	1 Räucher-Forelle
6 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 g Frischkäse
1 Flocke Butter	200 ml Milch	100 ml Sahne
500 ml Hühnerfond	2 EL Essig	1 Schuss Weißwein
1 Bund glatte Petersilie	1 Schale Gartenkresse	Öl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Eier:

Ein Sous-vide-Becken auf 72 Grad vorheizen und die Eier für ca. 17 Minuten hineinlegen.

Für die Graupen:

Für die Graupen:

Knoblauch abziehen und halbieren. Schalotten abziehen und würfeln.

Eine gewürfelte Schalotte in Öl anschwitzen. Graupen dazugeben und mit der Hälfte des Fonds aufgießen. Mit Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Forelle filetieren und die Mittelgräte mit den restlichen Schalotten in der Milch und restlichem Fond auskochen. Sud abpassieren und mit Frischkäse, Butter, Sahne, Essig und Weißwein verrühren. In einen Sahnesyphon füllen und im Sous-vide-Becken warmstellen.

Petersilie hacken. Spinat blanchieren und zusammen mit der Petersilie unter die Graupen mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Graupen in die Mitte vom Teller anrichten. Ein weiches Eigelb aus der Schale nehmen und ebenfalls mittig platzieren.

Mit kleinen Forellenstückchen, Kresse und dem warmen Schaum garnieren.

Björn Freitag am 17. Januar 2023

Zander-Filet, Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto

Für 4 Personen

4 Zanderfilets à ca. 150 g	Mehl	2 Salatgurken
125 ml Gemüsefond	2-3 Spritzer Kräuteressig	2 EL Crème-fraîche
1 Bund Sauerampfer	75 g Macadamianüsse	Salz, Pfeffer, Zucker
6-8 EL Olivenöl	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 03. Juni 2023

Geflügel

Enten-Brust mit Bete-Soße und Rüben

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 große Entenbrust Gemüsefond Salz

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel 300 ml Rote-Bete-Saft 150 ml Portwein
150 ml Rotwein 100 ml Bratenfond Weißweinessig
1 EL Butter 2 Prisen Togarashi 2 Prisen Purple Curry
Zucker Salz

Für die Rüben:

1 rote Urkarotte 1 Knolle Rote Bete

Für die Ente:

Die Haut der Ente einschneiden. In einer Pfanne ohne Fett auf der Haut bei mittlerer Temperatur braten. Kurz vor Ende der Bratzeit auf die andere Seite drehen. Mit Salz würzen und wieder auf die Hautseite drehen, damit diese schön knusprig bleibt. Ente herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen und etwas Ruhen lassen.

Bratensaft der Ente aus der Pfanne mit ein wenig Fond ablöschen und am Ende zum Lack geben.

Für die Sauce:

In einer Pfanne Zucker karamellisieren lassen und Togarashi und Purple Curry dazugeben. Etwas anbraten lassen und dann mit Essig ablöschen.

Mit Rote Bete Saft, Rotwein und Portwein aufgießen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und dazugeben. Alles gut einkochen lassen. Butter und Bratenfond am Ende dazugeben und verrühren. Mit Salz abschmecken.

Für die Rüben:

Gemüse ca. 15 Minuten im Ofen dämpfen, herausholen, Rote Bete schälen, das ganze Gemüse kleinschneiden und mit in die Pfanne von der Sauce geben.

Rote Bete immer frisch kaufen und selber kochen oder dämpfen. So wird sie nicht so matschig wie vorgegarte Rote Bete aus dem Supermarkt.

Ente schräg in Scheiben schneiden, Sauce auf Tellern anrichten, Ente darauf platzieren und servieren.

Björn Freitag am 06. April 2023

Enten-Brust mit Pfirsich-Soße

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 200 g, mit Haut Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Pfirsichsauce:

2 Plattpfirsiche	2 kleine rote Zwiebeln	2 Frühlingszwiebeln
3 cm Ingwer	100 ml Entenfond	1 EL Madeira
1 EL roter Portwein	2 EL Hoisinsauce	1 TL Sesamöl
2 EL Rotweinessig	2 TL Purple Curry	1,5 EL Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Haut von Ente abziehen. In Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig ausbacken. Durch ein Sieb abgießen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Entenbrust in einer anderen Pfanne mit etwas Öl scharf von beiden Seiten anbraten, dann salzen und pfeffern. Anschließend in den Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist. Das dauert etwa 8-10 Minuten. Entenbrust aufschneiden und nochmal salzen und pfeffern.

Für die Pfirsichsauce:

Plattpfirsiche waschen. Einen Pfirsich halbieren, entkernen und fein hacken. Zweiten Pfirsich gröber würfeln. Zwiebeln abziehen und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Mit Zucker karamellisieren und mit Essig ablöschen. Dann Ingwer hineinreiben und Purple Curry hineingeben. Grob geschnittenen Pfirsich mit in die Pfanne geben und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Hoisinsauce und Sesamöl einrühren. Etwas reduzieren lassen. Dann mit einem Stabmixer Sauce pürieren. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Öl zusammen mit den klein gehackten Pfirsichen andünsten.

Pfirsich und Lachzwiebeln auf dem Teller anrichten. Enten in Streifen schneiden und darauf drapieren. Mit Sauce beträufeln und knusprige Entenhaut darüber streuen.

Björn Freitag am 13. Oktober 2023

Hähnchen mit Kartoffel-Sternchen und Gemüselocken-Salat

Für 3 Personen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchknolle	1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	500 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
1 Hähnchen	Salz	Paprikapulver
1 Rosmarinzweig		

Kartoffelsterne mit Dip:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	2 EL Öl	Paprikapulver
Salz, Pfeffer	100 g Vollmilchjoghurt	100 g Crème Fraîche
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	1 Knoblauchzehe

Gemüselocken-Salat:

4 Möhren	1 Zucchini	½ Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	3-4 EL heller Balsamicoessig
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce Zwiebeln grob zerteilen, Knoblauchknolle halbieren, Zitrone vierteln und mit Olivenöl, Gemüsefond und Lorbeerblättern in einen Bräter geben.

Hähnchen von außen und innen mit Salz und Paprikapulver einreiben.

Mit der Brust nach oben in den vorbereiteten Bräter legen und in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Hitze auf 150°C reduzieren und ca. eine Stunde garen. Je nach Größe kann die Garzeit variieren.

Tipp:

Der Saft des Hähnchens darf nicht mehr blutig sein.

Hähnchen aus dem Bräter heben. Den Sud ohne Knoblauch und Zitrone in einen kleinen Topf geben und kurz mit einem Rosmarinzweig aufkochen lassen.

Jetzt das Hähnchen zerteilen. Zuerst werden die Keulen abgetrennt.

Hierfür das Fleisch mit einem Messer bis auf die Knochen einschneiden, dann die Keulen nach außen biegen und das Fleisch durchtrennen. Dann das Messer am Brustbein ansetzen und das Fleisch längs entlang der Knochen abtrennen.

Tipp:

Sind die Hähnchenteile schon etwas abgekühlt oder nicht mehr knusprig, kann man sie einfach noch mal bei 150°C in den Ofen schieben, bis sie wieder heiß und kross sind.

Das Fleisch mit der Sauce und den Beilagen servieren.

Kartoffelsterne mit Dip:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit einem Plätzchen-Ausstechern Sterne (andere Formen gehen natürlich auch) in verschiedenen Größen ausstechen und in einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Übrig gebliebene Kartoffelstückchen noch etwas kleiner schneiden, wie die Sterne würzen und separat mitbacken (können dazu gereicht werden). Alternativ kann man aus den Resten noch Kartoffelpüree zubereiten.

Kartoffelsterne auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 30 Minuten bei etwa 180 Grad im Ofen backen. Zwischendurch wenden.

Für den Dipp Vollmilchjoghurt und Crème fraîche vermischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und dem Saft einer halben Zitrone hinzugeben. Knoblauch auf einem Brett zunächst fein hacken, dann mit der Messerklinge zerreiben und zum Dip geben. Alles gut verrühren.

Kartoffelsterne schmecken als Beilage oder pur mit Salat und Dip.

Gemüselocken-Salat:

Möhren schälen. Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden und in eine Schüssel geben. Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.

Möhren, Zucchini, Petersilie, Schnittlauch, Olivenöl, Balsamicoessig, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Björn Freitag am 07. Juli 2023

Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrüste	8 EL Olivenöl	3 TL Grillgewürz
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	400 ml Gemüsefond	800 g Kohlrabi
2 Äpfel	1 Bund Petersilie	200 g Sauerrahm
1 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer	1 kleiner Kopfsalat

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vier Esslöffel Öl mit Grillgewürz und etwas Abrieb von der Bio-Zitrone vermischen.

Hähnchenbrüste damit mindestens eine Stunde marinieren, damit sie das Aroma Verbraucher.wdr.de

© WDR 2023 Seite 8 von 12 gut aufnehmen.

Gemüsefond in eine Auflaufform geben und die Hähnchenfilets vorsichtig hineinsetzen. Im Ofen ca. 20-25 Minuten garen.

Für den Salat Kohlrabi und Äpfel schälen. In Stifte schneiden oder hobeln.

Petersilie fein hacken.

Gemügestifte mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl, Sauerrahm, Ahornsirup, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die zarten Innenblätter des Kopfsalats waschen und auf Tellern verteilen.

Apfel-Kohlrabi-Salat darauf drapieren.

Hähnchenbrust aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden und zum Salat servieren.

Björn Freitag am 03. November 2023

Hühnerfrikassee

Für 6 Portionen

1 Suppenhuhn (3 kg)	3 Nelken	2 Lorbeerblätter
8 Zweige Thymian	2 Zwiebeln	2 Karotten
5 St. grüner Spargel	½ Lauch	450 g Parboiled Reis
125 g Butter	3 EL Mehl	200 ml Sahne
1 EL Salz	1 EL Sojasauce	1 EL Worcestersauce
½ Bund glatte Petersilie	250 g TK-Erbesen	1 TL Pfeffer
3 EL Röstzwiebeln		

Zwiebeln schälen.

Das Suppenhuhn in einem großen Topf zusammen mit Nelken, Lorbeerblättern, vier Thymianzweigen und den ganzen, geschälten Zwiebeln für etwa zwei Stunden kochen, bis das Fleisch weich ist und sich leicht vom Knochen lösen lässt. Die Hühnerbrühe nach dem Kochen aufbewahren.

Karotten schälen und in Würfel schneiden. Das untere Drittel des grünen Spargels schälen. Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden.

Lauch in feine Ringe schneiden.

Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Statt Wasser einen Teil der Hühnerbrühe verwenden.

500 ml Hühnerbrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Karottenwürfel gemeinsam mit den restlichen vier Thymianzweigen kochen.

Nach fünf Minuten die Zweige entfernen.

Währenddessen in einem kleineren Topf eine Mehlschwitze zubereiten.

Dazu die Butter schmelzen, Mehl einrühren und etwas anschwitzen lassen.

Mit kalter Sahne ablöschen und rühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

Lauch und Spargelstücke zu den Karotten geben. 2-3 Minuten köcheln lassen, danach die Mehlschwitze dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Anschließend mit Salz, Sojasauce und Worcestersauce abschmecken.

Das Hühnerfleisch (etwa 500-600 g) von den Knochen lösen und in kleine Stücke zerreißen.

Die Petersilie fein hacken.

Erbesen, Petersilie und das Hühnerfleisch zum Gemüse geben und warmziehen lassen. Das Frikassee nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.

Reis abschütten und Röstzwiebeln untermischen.

Reis gemeinsam mit dem Frikassee anrichten und genießen.

Björn Freitag am 11. November 2023

Schwarzwurzel-Creme mit Poularden-Keulen und Asia-Soße

Für 4 Portionen

4 Unterkeulen Maispoularde	1 kg Schwarzwurzeln	400 ml Sahne
1 Blatt Nori-Algen	1-2 Bio-Zitronen	1 Bio-Limette
50 ml dunkle Sojasauce	2 EL Reisessig Mirin	2 EL helle Sesamsaat
1/2 rote Chilischote	2 EL mildes Sesamöl	1 EL Butter
2 Stängel Koriander	Salz	

Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Poulardenschlegel trocken tupfen, salzen, mit etwas Sesamöl einreiben und in das Backfenrost klemmen. Backblech mit etwas Wasser befüllen, auf unterster Schiene in den Ofen schieben und das Gitter mit den Schlegeln auf der mittleren Schiene 30 - 40 Min. garen.

Schwarzwurzeln putzen und in Zitronenwasser einlegen, damit sie nicht braun werden. Schwarzwurzeln in grobe Stücke schneiden und 2 -3 Stangen bei Seite lassen.

Die geschnittenen Schwarzwurzeln in wenig, leicht gesalzenem Wasser weich garen, anschließend mit etwas Sahne auffüllen, noch mal aufkochen, im Mixer pürieren und dann im Topf warmhalten.

Die restlichen Schwarzwurzeln in schräge Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter bissfest schmoren.

Sojasauce mit etwas Limetten- und Zitronensaft, einigen Spritzern Mirin und etwas feingehackter Chili zu einer Würzsauce anrühren und in kleine Schälchen füllen.

Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Das Blatt Nori-Algen auf der Herdplatte, am Gasherd oder in einer beschichteten Pfanne kurz rösten und in der Hand zerbröseln.

Schwarzwurzelcreme auf Tellern anrichten, geschmorte Schwarzwurzeln und Poulardenschlegel darauf anrichten, mit gezupftem Koriander, Sesamsaat und den Nori-Bröseln garnieren. Die Würzsauce dazu reichen.

Björn Freitag am 22. Juli 2023

Zarte Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrüste	8 EL Olivenöl	3 TL Grillgewürz
1 Bio-Zitrone (Saft, Abrieb)	400 ml Gemüsefond	800 g Kohlrabi
2 Äpfel	1 Bund Petersilie	200 g Sauerrahm
1 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer	1 kleiner Kopfsalat

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vier Esslöffel Öl mit Grillgewürz und etwas Abrieb von der Bio-Zitrone vermischen.

Hähnchenbrüste damit mindestens eine Stunde marinieren, damit sie das Aroma gut aufnehmen.

Gemüsefond in eine Auflaufform geben und die Hähnchenfilets vorsichtig hineinsetzen.

Im Ofen ca. 20-25 Minuten garen.

Für den Salat Kohlrabi und Äpfel schälen. In Stifte schneiden oder hobeln.

Petersilie fein hacken.

Gemügestifte mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl, Sauerrahm, Ahornsirup, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die zarten Innenblätter des Kopfsalats waschen und auf Tellern verteilen.

Apfel-Kohlrabi-Salat darauf drapieren.

Hähnchenbrust aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden und zum Salat servieren.

Björn Freitag am 25. September 2023

Hack

Kohlrabi-Champignon-Hackfleisch-Auflauf

Für 4 Personen

1 Kohlrabi (400 g)	Salz	250 g dunkle Champignons
Rapsöl	500 g gemischtes Hackfleisch	1 Lorbeerblatt
Muskatnuss, Pfeffer	2 EL Butter	1-2 EL Mehl
1 Bio Zitrone	250 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
150 ml Milch	100 g Emmentaler, am Stück	

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen Die Blätter des Kohlrabis entfernen, aber nicht wegwerfen. Kohlrabi schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Das geht besonders gut mit einer Aufschnittmaschine. Darauf achten, dass die Scheiben dünn und gleichmäßig geschnitten sind.

Kohlrabischeiben für drei bis vier Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Champignons in Scheiben schneiden. Nach Belieben den Stil zuvor entfernen.

Rapsöl in einem Topf sehr hoch erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten. Pilze und Lorbeerblatt zum Hackfleisch geben und mit geriebener Muskatnuss und Pfeffer würzen. Die Hitze nach fünf bis sechs Minuten reduzieren.

Das Hackfleisch salzen und vom Herd nehmen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf erhitzen bis sie braun wird, dann ein bis zwei Esslöffel Mehl hinzufügen, Muskatnuss hineinreiben und alles kurz anrösten. Dabei ständig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden und nichts am Topfboden ansetzt.

Etwas Zitronenabrieb dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Sahne und Milch aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Béchamel etwa fünf Minuten leicht köcheln lassen und dabei mit einem Schneebesen weiter umrühren. Die Auflaufform mit etwas Butter oder Öl einfetten.

Den Boden mit einer Schicht Kohlrabischeiben auslegen. Darauf das Hackfleisch und die Champignons verteilen. Eine dünne Schicht Emmentaler darauf geben und mit Béchamelsoße beträufeln.

Den Vorgang wiederholen. Mit einer Schicht Emmentaler abschließen.

Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 160 °C Umluft für etwa 35 Minuten backen.

Die Kohlrabiblätter waschen, fein hacken und den fertigen Auflauf damit

Björn Freitag am 19. Dezember 2023

Kohlroulade mit Zwiebel-Soße aus dem Backofen

Für 4 Portionen:

1 großer Wirsing	1 Brötchen vom Vortag	Salz
800 g gem. Hackfleisch	1 Ei	2 EL Tomatenmark
1 EL Senf	1-2 TL Rosenpaprika	Pfeffer
Küchengarn	2 EL Erdnussöl	1 EL Butterschmalz
4 mittelgroße Zwiebeln	½ Schalotte	2 EL Mehl
1 TL Kümmelsamen	400 ml Kalbsfond	dunkles Bier

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Brötchen klein zupfen und in einer Schüssel in Wasser einweichen lassen.

Große, äußere Wirsingblätter abbrechen man benötigt 8 Stück für 4 Rouladen.

Bei jedem Blatt das dicke Ende der Mittelrippe keilförmig herausschneiden.

Im Topf die Blätter für 2-5 Minuten kochen, danach in kaltem Wasser abschrecken.

Wirsingblätter flach auf die Arbeitsfläche legen und gut trockentupfen.

Eingeweichtes Brötchen ausdrücken, dann das Hackfleisch, Ei, 1 EL Tomatenmark, Senf, Paprikapulver dazugeben und mit den Händen gut verkneten. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils zwei Wirsingblätter zur Hälfte übereinanderlegen, dann eine Hand voll der Hackfleischmasse auf die Blätter geben und einrollen. Dazu ein Blatt von einer Seite über die Masse schlagen, leicht aufrollen, dann die Seiten nach innen umklappen und weiter rollen. Am Ende die einzelnen Rouladen mit Küchengarn zubinden.

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Bräter, der groß genug für alle Rouladen ist, Erdnussöl und Butterschmalz erhitzen.

Währenddessen die Zwiebeln und Schalotte schälen. Beides in grobe Ringe schneiden.

Wenn das Fett im Bräter heiß genug ist, Rouladen und Zwiebeln in den Bräter geben. Ob das Fett heiß genug ist, kann man überprüfen, indem man das Ende eines Holzkochlöffels hinein hält. Bilden sich kleine Blasen, ist die richtige Temperatur erreicht. Die Rouladen von beiden Seiten anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Rouladen aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln und Schalotten im Bräter nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

Außerdem mit Mehl bestäuben und das restliche Tomatenmark sowie die Kümmelsamen einrühren. Dann mit Kalbsfond ablöschen.

Zum Schluss kann man die Sauce noch mit einem Schuss Bier verfeinern. Dabei aber vorsichtig sein, denn zu viel Bier macht die Sauce schnell bitter.

Wenn die Sauce fertig gewürzt ist, die Rouladen wieder zurück in den Bräter setzen, den Deckel aufsetzen und für 45 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Wer möchte, kann die Sauce nach der Garzeit pürieren, damit sie sämiger wird.

Björn Freitag am 29. November 2023

Königsberger Klopse mit Kartoffel-Oliven-Stampf

Für 4 Portionen

600 g Kalbshack	4 Schalotten, fein geschnitten	2 Eier
3 EL Semmelbrösel	2 TL Senf	2 EL Kapern
1 Liter Kalbsfond	Salz, weißer Pfeffer	50 g Sardellenfilets
3 EL Butter	2 EL Mehl	2 EL Apfelessig
100 ml trockener Weißwein	200 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft
1 Lorbeerblatt	1 TL Senf	1 EL Kapern mit Lake
Salz, Pfeffer, Zucker	400g Kartoffeln (mehligk.)	4 EL Olivenöl
Prise Meersalz, Muskatnuss	Petersilie	

In einem Topf Kalbsfond erwärmen und auf niedriger Stufe warm halten.

Aus dem Hack, Eiern, Semmelbröseln und den fein geschnittenen Zwiebeln die Masse für die Königsberger Klopse mischen, mit Salz und **Pfeffer würzen, Kapern hacken und untermischen (Optional:**

Sardellenfilets abwaschen, fein würfeln und in die Hackmasse geben).

Klopse formen und in dem heißen Kalbsfond ziehen lassen. Anschließend aus dem Fond nehmen und kurz zur Seite stellen.

In einem zweiten Topf Mehl in Butter anschwitzen, mit der Hälfte des Fonds ablöschen. Senf, Lorbeerblätter und Sahne hinzufügen, sowie die ganzen Kapern. Mit Apfelessig, Weißwein und Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Klopse in die Sauce geben und alles für ein paar Minuten durchziehen lassen.

Parallel die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen, Olivenöl hinzufügen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, Klopse mit Sauce darüber geben, mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 23. September 2023

Spargel-Gemüse mit Frikadellen

Für 5 Personen

Für den Spargel:

10 Stangen weißer Spargel	5 Möhren	8 mittelgroße Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	20 g Butter	2 TL Zucker
Salz, Muskatnuss		

Für die Frikadellen:

1 kg Rinderhackfleisch	1 altbackenes Brötchen	4 Scheiben Speck
2 Zwiebeln	2 EL Senf	2 TL Paprika edelsüß
1 TL Majoran	2 EL Tomatenmark	Pfeffer, Salz

Karotten, Kartoffeln und Spargel schälen.

Die Spargelenden abschneiden und in einem Topf mit 500 ml Wasser, Butter, Salz, einer Prise Muskatnuss und 2 EL Zucker für 10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend pürieren und gut salzen.

Währenddessen Karotten und Kartoffeln in daumendicke Würfel schneiden.

Den restlichen Spargel in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Zunächst die Kartoffeln zu den pürierten Spargelenden geben, nach 5 Minuten die Möhren. Alles weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind.

Gemüse stampfen, geschnittenen Spargel hinzugeben, nochmals 10 Minuten kochen lassen. Lauch waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden, zum Gemüse hinzugeben.

Für die Frikadellen ein altbackenes Brötchen in Wasser einweichen.

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Schwarte des Specks entfernen und Speck in feine Würfel schneiden. Zwiebeln in etwas Öl glasig braten, dann den Speck hinzugeben.

Das Brötchen ausdrücken und auseinanderzupfen.

Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Brötchen, Tomatenmark, Paprikapulver, Majoran und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel und Speck dazugeben. Erst mit einem Kochlöffel durchmengen, dann mit den Händen (eventuell Handschuhe verwenden).

Handflächengroße Frikadellen formen. Pfanne grob ausputzen, Öl hinzugeben und warten, bis es heiß ist. Die vorbereiteten Frikadellen von beiden Seiten gut durchbraten. Anstatt die Frikadelle frühzeitig zu wenden, lieber eine Stufe herunterstellen.

Frikadellen gemeinsam mit dem Spargel-Gemüse servieren und genießen.

Tipps:

Die Spargelschalen aufbewahren und am nächsten Tag 20 Minuten in Wasser auskochen. Der Sud eignet sich ideal als Suppenbasis.

Geschälte Möhren mit einer Aufschnitt- bzw. Brotschneidemaschine in Scheiben schneiden. Das spart Zeit beim Schnippeln.

Gewaschenes und geschnittenes Gemüse in Schüsseln geben, damit die Arbeitsfläche frei und überschaubar bleibt. Vorbereitung schafft Zeit! Auf den Speck kann man verzichten, wenn neben Rinderhackfleisch auch Schweinehackfleisch verwendet wird.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Kalb

Kalb-Kotelett, Bratkartoffel-Salat, French-Dressing

Für 4 Personen:

Koteletts:

4 Kalbskoteletts à 200 g	4 Eier	4-6 EL Sahne
4 -6 EL Weizenmehl	200 g Panko	400 g Butterschmalz

Bratkartoffelsalat:

8-12 Kartoffeln, festk.	4 EL Rapsöl	3 Romana Salatherzen
2 Bund Radieschen	2 kleine Salatgurke	

Dressing:

2 Schalotten	2 Eigelb	4 TL grober Senf
4 EL Kräuteressig	700 ml Rapsöl	4 EL Joghurt, natur
2 Zitronen, Abrieb	2 Knoblauchzehen	2-4 Prisen Zucker
Salz, Pfeffer		

Kotelett-Garnitur:

2 Bio-Zitronen	4-8 Sardellen	12-16 Kapern
----------------	---------------	--------------

Mit einem scharfen Messer den Stiel-Knochen der Koteletts von Fett befreien. Dann das Fleisch mit dem Fleischklopfer plätten. Parallel eine Panierstraße vorbereiten: je 1 Teller mit Mehl, verquirltem Ei (mit Salz und Pfeffer gewürzt) sowie Pankomehl.

Die Koteletts mit kaltem Wasser einpinseln, salzen, pfeffern, leicht mehlieren, durchs Ei ziehen und dann in Pankomehl wenden, bis sie eine gleichmäßige Panierung haben.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin knusprig braten, salzen und pfeffern. Insgesamt dauert das ca. 12-15 Minuten. Die Kartoffeln auf ein Sieb geben, um das Fett abtropfen zu lassen.

Parallel den Romanasalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die fein geschnittenen bzw. gehobelten Gurken- und Radieschenscheiben hinzufügen. Dann die gebratenen Kartoffeln unterrühren.

Ei und Öl für das Dressing in ein hohes, schmales Gefäß geben und langsam mit dem Stabmixer emulgieren, dabei den Stabmixer ganz unten ansetzen und ganz langsam nach oben ziehen. Salz, Pfeffer, Joghurt, Kräuteressig, geriebenen Knoblauch und Senf hinzufügen, umrühren und den Salat damit marinieren.

In einer gusseisernen Pfanne (je nach Größe der Koteletts werden 2 Pfannen benötigt) Butterschmalz so heiß werden lassen, dass ein Holzlöffel in dem Fett kleine Bläschen wirft.

Am besten Temperatur messen, denn es sollten ca. 160 bis max. 165°C sein. Die Koteletts knusprig goldbraun von allen Seiten ausbacken. Je nach Temperatur und Farbe nach ca. 3-4 Minuten das erste Mal umdrehen.

Insgesamt dauert das ca. 12-15 Minuten, Zur klassischen Garnitur gehört eine Zitronenscheibe, eine Sardelle, 3-4 Kapern und etwas Petersilie.

Björn Freitag am 17. November 2023

Kalb-Kotelett, Bratkartoffel-Salat, French-Dressing

Für 4 Personen:

Koteletts:

4 Kalbskoteletts à 200 g	4 Eier	4-6 EL Sahne
4 -6 EL Weizenmehl	200 g Pankomehl	400 g Butterschmalz

Bratkartoffelsalat:

8-12 Kartoffeln, festk.	4 EL Rapsöl	3 Romana-Salatherzen
2 Bund Radieschen	2 kleine Salatgurken	

French Dressing:

2 Schalotten	2 Eigelb	4 TL grober Senf
4 EL Kräuteressig	700 ml Rapsöl	4 EL Joghurt, natur
2 Zitronen, Abrieb	2 Knoblauchzehen	2-4 Prisen Zucker
Salz, Pfeffer		

Kotelett-Garnitur:

2 Bio-Zitronen	4-8 Sardellen	12-16 Kapern
----------------	---------------	--------------

Mit einem scharfen Messer den Stiel-Knochen der Koteletts von Fett befreien. Dann das Fleisch mit dem Fleischklopfer plätten. Parallel eine Panierstraße vorbereiten: je 1 Teller mit Mehl, verquirltem Ei (mit Salz und Pfeffer gewürzt) sowie Pankomehl.

Die Koteletts mit kaltem Wasser einpinseln, salzen, pfeffern, leicht mehlieren, durchs Ei ziehen und dann in Pankomehl wenden, bis sie eine gleichmäßige Panierung haben. Die Panierung nicht andrücken.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin knusprig braten, salzen und pfeffern. Insgesamt dauert das ca. 12-15 Minuten. Die Kartoffeln auf ein Sieb geben, um das Fett abtropfen zu lassen.

Parallel den Romanasalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die fein geschnittenen bzw. gehobelten Gurken- und Radieschenscheiben hinzufügen. Dann die gebratenen Kartoffeln unterrühren.

Ei und Öl für das Dressing in ein hohes, schmales Gefäß geben und langsam mit dem Stabmixer emulgieren, dabei den Stabmixer ganz unten ansetzen und ganz langsam nach oben ziehen. Salz, Pfeffer, Joghurt, Kräuteressig, geriebenen Knoblauch und Senf hinzufügen, umrühren und den Salat damit marinieren.

In einer gusseisernen Pfanne (je nach Größe der Koteletts werden 2 Pfannen benötigt) Butterschmalz so heiß werden lassen, dass ein Holzlöffel in dem Fett kleine Bläschen wirft.

Am besten Temperatur messen, denn es sollten 160-165°C sein. Die Koteletts knusprig goldbraun von allen Seiten ausbacken. Je nach Temperatur und Farbe nach 3-4 Minuten das erste Mal umdrehen. Insgesamt dauert das 12-15 Minuten.

Zur klassischen Garnitur gehört eine Zitronenscheibe, eine Sardelle, 3-4 Kapern und etwas Petersilie.

Björn Freitag am 08. Dezember 2023

Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffel-Rösti

7 Kartoffeln, vorw. festk.	3 Schalotten	500 g Kalbsoberschale
250 g braune Champignons	3 EL Butter	4 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer	1 EL mildes Paprikapulver	40 ml halbtrockener Weißwein
150 ml Kalbsfond	200 ml Sahne	1 Bio-Zitrone
2 EL Mehl	1 Msp. Muskatnuss	

Kartoffeln für 10 Minuten vorkochen und anschließend pellen.

Während die Kartoffeln kochen, Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, das Fleisch quer zur Faser in etwa ein bis zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden.

Eine unbeschichtete Pfanne erhitzen und eine große Schüssel mit eingehängtem Sieb beiseite stellen.

In der Pfanne einen Esslöffel Butter mit einem Esslöffel Sonnenblumenöl stark erhitzen. Darin nach und nach in kleinen Portionen das Fleisch scharf anbraten (so bleibt die Pfanne heiß und das Fleisch wird schön kross). Währenddessen salzen und pfeffern. Wenn das Fleisch braun ist, in das Sieb geben, so kann der Bratensaft in die Schüssel darunter tropfen. Bei Bedarf neues Öl in die Pfanne geben.

Währenddessen in einer anderen Pfanne die Champignons zusammen mit den Schalotten etwa acht bis zehn Minuten anbraten.

Wenn das gesamte Fleisch angebraten ist und im Sieb abtropft, das Paprikapulver in das restliche Fett in der Pfanne einrühren. Anschließend mit Wein ablöschen. Sahne, 1 TL Schalenabrieb der Zitrone und Kalbsfond hinzugeben und alles gut miteinander verrühren.

Einen Esslöffel Mehl und einen Esslöffel Butter mit den Händen verkneten und die Mehlbutter in mehreren Portionen in die Sauce einrühren, bis diese eindickt.

Die Sauce über die Champignons geben. Das angebratene Fleisch und den Fleischsaft aus der Schüssel hinzugeben, vermengen und ziehen lassen, während die Kartoffelrösti zubereitet wird. Kochen sollte das Geschnetzelte nicht mehr, da das Fleisch sonst zäh wird.

Für die Kartoffelrösti die vorgekochten und gepellten Kartoffeln mit einer Reibe grob reiben.

In eine heiße Pfanne einen Esslöffel Sonnenblumenöl geben. Eine Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben.

Die geriebenen Kartoffeln in der heißen Pfanne plattdrücken. Etwa zehn Minuten von jeder Seite anbraten.

Tipp: Die Rösti mithilfe eines Tellers wenden. Dazu den Teller auf die Kartoffelmasse legen und die Pfanne umdrehen. Die gebräunte Seite liegt nun nach oben auf dem Teller. Jetzt den Kartoffelkuchen mit der hellen Seite nach unten zurück in die Pfanne gleiten lassen und diese Seite anbraten.

Die Rösti in zwei Stücke teilen und mit dem durchgezogenen Geschnetzelten anrichten.

Björn Freitag am 11. November 2023

Meer

Garnele mit Camargue-Reis, Krustentier-Espuma, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Reis:

100 g roter Camargue-Reis	1 Stange Staudensellerie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	300 ml Gemüsefond	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum:

2 Freshwater-Garnelen mit Kopf	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{4}$ Lauch
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Frischkäse
300 ml Gemüsefond	50 ml Orangensaft	1 EL Tomatenmark
10 ml Cognac	10 ml Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Miso-Mayonnaise:

100 ml neutrales Rapsöl	1 Ei	1 TL Dijonsenf
1 TL helle Misopaste	1 TL helle Sojasauce	4 Blatt Erbsenkresse
Salz		

Für die Garnelen:

300 g Meersalz

Für die Brotchips:

$\frac{1}{2}$ Baguette

Olivenöl, Meersalz

Für den Reis: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Reis mit Deckel in einer Mischung aus Gemüsefond und 300 ml Wasser etwa 25 Minuten kochen. Beim Staudensellerie die Fäden ziehen und fein würfeln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Staudensellerie, Knoblauch und Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter leicht anschwitzen. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, mit dem angeschwitzten Gemüse verrühren, gut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter verrühren. In die Mitte des Tellers anrichten.

Für den Schaum: Garnelen pulen und die ausgelösten Schwänze und ausgewaschenen Köpfe in Olivenöl anschwitzen. Karotte schälen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Lauch von der Wurzel befreien, fein würfeln. Gemüse mit Knoblauch, Zwiebel zu den Garnelenskarkassen geben, anrösten. Mit Tomatenmark tomatisieren, mit Cognac ablöschen.

Fond und Orangensaft angießen und alles wieder langsam zum Köcheln bringen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und durch ein ganz feines Sieb passieren. Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und Frischkäse einrühren. Dann in eine Siphonflasche füllen und mit einer Gaspatrone punktuell auf dem Reis anrichten. Wenn man zu Hause keine Siphonflasche hat, einfach ein wenig aufrühren oder mit einem Pürrierstab aufschäumen.

Für die Miso-Mayonnaise: Ei und Senf mit dem Öl mit Hilfe eines Stabmixers in einem schmalen Becher zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Misopaste, Sojasauce, Salz abschmecken, in kleinen Punkten auf dem Teller anrichten, jeden Punkt mit etwas Erbsenkresse garnieren.

Für die Garnelen: Salz in einer kleinen Gusspfanne auf dem Herd hoch erhitzen. Dann die beiden gepulsten Garnelenschwänze auf dem Salz grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Etwa 3-4 Minuten pro Seite, je nach Größe. Garnelen auf dem Reis anrichten.

Für die Brotchips: Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden. Scheiben auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Meersalz würzen. Im Backofen 5-8 Minuten kross backen, alternativ in einer kleinen Pfanne rösten.

Björn Freitag am 08. September 2023

Garnelen-Cocktail mit Avocado

Für 2 Portionen

200 g Eismeergarnelen	$\frac{1}{2}$ Avocado	1 dicke Scheibe Ananas
$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	2 EL Joghurt	1 EL Ketchup
150ml Rapsöl	4 EL Ananassaft	3 TL Brandy
1 TL Dijon-Senf	Salz	Prise Zucker
weißer Pfeffer	Kresse	

Eismeergarnelen abspülen, über Nacht in einem Sieb im Kühlschrank auftauen lassen.

Salat waschen, schleudern und rupfen. Die Avocado in Scheiben schneiden, Ananas in Stifte schneiden.

Für das Dressing Senf, Joghurt, Ananassaft, und Öl in einen schmalen Behälter geben, den Stabmixer auf den Boden setzen, anschalten und langsam nach oben ziehen bis eine gebundene Emulsion entsteht. Die Joghurt-Mayonnaise mit Salz, Zucker, Pfeffer, Brandy und Ketchup abschmecken.

Salat, Avocado, Ananasstifte auf Tellern anrichten, die Garnelen darauf geben, mit der Joghurt-Mayonnaise beträufeln und mit Kresse garnieren.

Björn Freitag am 23. September 2023

Rind

Asiatische Rinderhackfleischpfanne

Für 5 Personen

1 kg Rinderhackfleisch	1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Zuckerschoten
2 rote Zwiebeln	1 Limette	2 kleine Chilis
3 Zehen Knoblauch	300 ml Hühnerfond	70 ml Ponzu-Soße (Asiamarkt)
500 g asiat. Bandnudeln	Pflanzenöl	Salz
Koriandergrün,	Erdnüsse,	Sesam

Bandnudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser garen, Wasser abschütten. Das grüne Ende der Frühlingszwiebeln abschneiden und beiseite legen. Den weißen Teil in Ringe schneiden. Den grünen Teil ebenfalls schneiden, aber separat nicht mischen.

Zuckerschoten drei Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren, danach sofort kalt abschrecken, so behalten sie ihre kräftige Farbe. Dann in Streifen schneiden.

Rote Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Rinderhack gemeinsam mit den weißen Frühlingszwiebeln in einem Wok oder einer Pfanne anbraten, bis es gar ist.

Rote Zwiebeln, Zuckerschoten, Chili, Knoblauch und grüne Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten.

In einer separaten Pfanne Sesam und Erdnüsse ohne Fett anrösten. In den Wok mit dem Hackfleisch geben. Mit Hühnerfond ablöschen, 5-10 Minuten einkochen lassen. Mit Ponzu Soße, dem Saft einer Limette und Salz abschmecken. Nudeln unterheben.

Hackfleischnudeln auf Tellern verteilen, Koriandergrün in dünne Streifen schneiden und nach Belieben über dem Gericht verteilen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Rinder-Braten mit Pflaumen-Kruste

Für ca. 4 Personen

Für den Braten:

800 g Rinderbraten (Tafelspitz)	Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln	100 g Knollensellerie	2 Möhren
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	250 ml Rotwein trocken	5 Trockenpflaumen
2 Sternanis	2 Lorbeerblätter	2 Nelken
4 Wacholderbeeren	500 ml Wasser	

Für die Pflaumenkruste:

100 g gefrorene Pflaumen	100 g frische Pflaumen	4 Trockenpflaumen
1 TL Lebkuchengewürz	50 g Walnüsse	2 Eigelbe
1 TL Bio-Orangenabrieb	1 TL Ingwer, gerieben	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	50 g Semmelbrösel	

Außerdem:

1 EL Speisestärke

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und in einem Schmortopf in Butterschmalz rundherum anrösten.

Sellerie, Möhren und Lauch putzen, ggf. waschen und in grobe Stücke schneiden.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Fleisch aus dem Schmortopf nehmen.

Das Gemüse in dem Bratensatz kräftig anschwitzen und mit Rotwein ablöschen.

Trockenpflaumen und Gewürze hinzufügen, Wasser angießen und das Fleisch obenauf setzen. Es sollte nicht in der Flüssigkeit versinken, sondern auf dem Gemüsebett liegen. Ggf. noch ein paar Zwiebelstücke darunter schieben.

Deckel auflegen und den Braten im Ofen ca. 2 Stunden schmoren.

Für die Kruste alle Pflaumen, Nüsse und Lebkuchengewürz in einem Mixer grob pürieren.

Masse in einer Schüssel mit den Eigelben, Orangenabrieb, Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren.

Nach und nach die Semmelbrösel unterziehen, bis eine streichfähige Paste entsteht.

Braten aus dem Bratenfond nehmen und in 8 Scheiben schneiden.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Die Krustenmasse obenauf verteilen und etwas glatt streichen.

Fleisch im Ofen ca. 5 Min. bei Grillfunktion überbacken.

Die Bratensoße durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben, mit in Wasser angerührter Stärke binden, einmal aufkochen lassen und abschmecken.

Björn Freitag am 16. Dezember 2023

Rinder-Schmorbraten aus dem Schnellkochtopf

Für 5 Personen

Braten:

1,5 Kg Rinderbraten	2 große Zwiebeln	5 Möhren
$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 Knoblauchknolle	5 Lorbeerblätter
1 EL Wacholderbeeren	1 TL Kümmel	1 l Gemüsebrühe
25 g Butter	3 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer
Stärke	Olivenöl	

Ofen-Mangold:

3 Bund Mangold	1 Zehe Knoblauch	10 kleinere Tomaten
1 Zitrone (Abrieb)	200 ml Sahne	200 g Emmentaler ' "
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	Öl

Butterkartoffeln:

800 g Kartoffeln	25 g Butter	Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Für den Schmorbraten Gemüse schälen, in grobe Stücke würfeln, Knoblauch schälen.

Den Braten an der Fettseite mehrmals rautenförmig einritzen, damit das Fett gut ausbrät. Sollte der Schnellkochtopf zu klein sein, Öl in einem separaten Topf erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen. Salzen und pfeffern.

Nun Gemüsewürfel mit Öl in den heißen Schnellkochtopf geben und ebenso scharf anbraten, damit Röstaromen entstehen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Pfeffer, Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben, das Fleisch auf das Röstgemüse legen und den Schnellkochtopf ordnungsgemäß verschließen. Alles mit geschlossenem Deckel ca. eine Stunde unter Druck schmoren lassen.

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit Mangold waschen, den Strunk abtrennen, die Blätter längs halbieren und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Etwas Öl in einen Topf geben, Knoblauchknolle quer aufschneiden und mit den aufgeschnittenen Flächen in den Topf legen.

Mangoldstreifen ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten. Mit Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Schalenabrieb einer Zitrone und Muskat aromatisieren. Mit geschlossenem Deckel 5-10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

Währenddessen Tomaten halbieren und den grünen Strunk herausschneiden.

Käse reiben.

Knoblauch entnehmen. Mangold mitsamt Soße in eine Auflaufform geben, halbierte Tomaten mit der Schnittseite nach oben darauf verteilen. Salzen, anschließend den Käse darüber geben und im Ofen ca. 20 Minuten garen.

Den fertig geschmorten Braten aus dem Schnellkochtopf nehmen und pfeffern, quer zu den Fasern in Scheiben schneiden.

Lorbeerblätter und Wacholderbeeren aus dem Gemüsesud fischen.

Anschließend mit einem Pürierstab das Gemüse zu einer Soße verarbeiten.

Etwas Stärke in kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Kalte Butter in kleinen Stückchen in die Soße einrühren. Rosmarin von den Stängeln lösen, fein hacken und hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch vorsichtig in die Soße legen. Gegarte Kartoffeln abschütten, mit Butter und in dünne Röllchen geschnittenen Schnittlauch verfeinern. Kartoffeln und Braten gemeinsam mit dem Ofen-Mangold servieren.

Tipp:

Beim Käsereiben die Reibe auf ein Brett stellen. Dadurch kann mehr Kraft beim Reiben erzeugt werden und somit auch Zeit eingespart werden.

Der Braten im Schnellkochtopf ist schon nach einer Stunde Garzeit verzehrbar.

Bei der gewohnten Zubereitung im Bräter oder Schmortopf ist von einer Garzeit von bis zu 2 Stunden auszugehen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Salat

Bunter Tomaten-Salat

Für 3 Personen:

8 bunte Tomaten	1 weiße Zwiebel	100 ml Gemüsebrühe
1 kleiner Schuss Essig	1 kleiner Schuss Olivenöl	1 Schuss Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Tomaten in Spalten schneiden und diese nochmals halbieren.

Gemüsebrühe, Essig, Olivenöl und Rapsöl über die Zwiebeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dressing über die Tomaten geben und vorsichtig unterheben.

Björn Freitag am 21. Juli 2023

Salat mit Hähnchen-Brust im Caesar Salad Style

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Hähnchenbrustfilet	3 Stangen Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Kopf Eisbergsalat
3 Stückchen Handkäse mit Kümmel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

30 g Parmesan	200 g Saure Sahne	1 Knoblauchzehe
1 Anchovi	2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

Den Backofen auf 75 Grad Dampfgaren einstellen.

Hähnchenbrust direkt auf den Backofenrost legen und im Dampfgarer schonend für etwa 15 Minuten garen. Anschließend in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Handkäse in feine Scheiben schneiden. Sellerie waschen, Enden entfernen und Fäden bei Bedarf ziehen. In feine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Eisbergsalat waschen und fein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Hähnchen in Streifen schneiden und mit in den Salat geben.

Für das Dressing:

Parmesan reiben. Saure Sahne mit geriebenem Parmesan und Weißweinessig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, fein reiben und unterrühren. Anchovi fein hacken und ebenfalls dazu geben. Dressing über Salat geben und alles miteinander vermischen.

Björn Freitag am 12. Oktober 2023

Schwein

Kasseler Hawaii mit Röstzwiebel-Reis und Curryschaum

Für 4 Personen:

4 Sch. mageres Kasseler	4 Sch. frische Ananas	8 Sch. Höhlenkäse
300 g Langkorn-Reis	8 EL Röstzwiebeln	4 Eier
4 cl Weißwein	2 Spritzer weißer Balsamico	1-2 TL Madras-Curry-Pulver
Salz	1 Prise Zucker	1 EL Butterschmalz
2 TL Butter		

Ofen auf Grillfunktion vorheizen.

Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Reis darin bissfest garen, abgießen und zur Seite stellen.

Von einer Ananas zwei Scheiben abschneiden, Schale entfernen und Strunk ausstechen oder ausschneiden.

In einer Grillpfanne mit Butterschmalz die Kasseler Scheiben von beiden Seiten kurz anbraten und anschließend auf ein Blech mit Backpapier legen.

Die Ananasscheiben und den Käse darauf platzieren und im Ofen für wenige Minuten gratinieren (Richtzeit: ca. 10 Min.) Den Reis mit etwas Butter und 2/3 der Röstzwiebeln zurück in den Topf geben und erwärmen.

Den Weißwein zusammen mit Curry, einem Spritzer weißen Balsamico und einer Prise Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben und im Wasserbad erhitzen. Die Eier trennen, die Eigelbe zum Weißwein geben und mit dem Schneebesen zu einer schaumigen Creme rühren.

Kasseler mit Reis auf Tellern anrichten, mit dem Curryschaum nappieren und den restlichen Röstzwiebeln und Petersilie garnieren.

Tipp:

Gepökeltes Fleisch sollte aus gesundheitlichen Gründen nicht angebraten werden.

Das Kasseler also nur kochen und dann im Ofen mit dem Käse gratinieren.

Björn Freitag am 08. Juli 2023

Suppen

Italienische Tomaten-Suppe

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln	1 Schuss Olivenöl	4-5 Wacholderbeeren
2 Knoblauchzehen	1 Esslöffel Zucker	1 Esslöffel Tomatenmark
1 Schuss Weißweinessig	400 ml Brühe	4 Dosen Tomaten (Pelati)
1 TL Salz	Pfeffer	

Zwiebeln grob in Streifen schneiden und in Olivenöl anrösten.

Wacholderbeeren andrücken.

Knoblauchzehen schälen und klein schneiden.

Wacholderbeeren und Knoblauch in einem Teebeutel für losen Tee zu einem Gewürzsäckchen zusammenknoten. Ein Tee-Ei geht auch.

Pfeffer zu den Zwiebeln geben und anschwitzen.

Salz und Zucker hinzugeben, um die Zwiebeln ein wenig zu karamellisieren.

Tomatenmark dazugeben und mit anrösten.

Zwiebeln, Tomatenmark und Gewürze mit einem Schuss Weißweinessig ablöschen.

Brühe und Dosentomaten hinzugeben.

Gewürzsäckchen hinzugeben und unterrühren.

Alles für 30 Min bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Anschließend pürieren und abschmecken.

Björn Freitag am 21. Juli 2023

Kohlrabi-Suppe mit Topinambur

Für 5 Personen

1 EL Butter	1 Zwiebel	5 Kohlrabi mit Blättern
400 g Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	1 l Gemüsebrühe
500 ml Sahne	300 g Topinambur	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Öl		

Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und grob würfeln. Kohlrabi-Blätter gut waschen und die dicken, weißen Adern der Blätter entfernen. Anschließend die Blätter in dünne Streifen schneiden. Topinambur schälen und in feine Scheiben hobeln.

In einem Topf Butter zerlassen. Darin zuerst die Zwiebeln kurz andünsten, danach Kartoffeln, Knoblauch und Kohlrabi hinzufügen, kurz weiter dünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse sehr fein pürieren.

Danach die Sahne hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Topinambur in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten, bis die Ränder leicht braun geworden sind.

Mit Salz abschmecken und aus der Pfanne nehmen.

Anschließend die Kohlrabi-Blätter kurz andünsten, salzen und pfeffern.

Suppe in Tellern portionieren und als Topping die Kohlrabi-Blätter sowie den Topinambur mittig drapieren und servieren.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Vegetarisch

Blumenkohl-Gratin

Für 5 Personen

Béchamelsoße:

250 g Butter	200 g Mehl	500 ml Milch
200 ml Sahne	800 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Gratin:

2 Köpfe Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl (hitzebeständig)
400 g Käse	3 EL Semmelbrösel	1-2 EL Butter

Schnittlauch

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl hinzugeben und ca.

1-2 Minuten unter Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen. Milch unterrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Sahne und Gemüsebrühe zugeben. Weiter umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Blumenkohl in Röschen zerteilen und ca. 4 Minuten in Salzwasser garen, herausheben und abtropfen lassen.

Käse reiben.

Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl austreichen, die Röschen hineingeben, Knoblauch gleichmäßig darüber reiben. Mit Soße und Käse bedecken. Mit Semmelbröseln bestreuen und Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 - 45 Minuten garen, bis der Blumenkohl weich ist. Auf Tellern verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023

Bruschetta mit mediterranem Gemüse

Für 3 Personen:

6 kleine Scheiben Brot	3 EL Olivenöl	1 kleine Zucchini
1 Paprika gelb oder rot	½ kleine rote Zwiebel	2 Tomaten
2 EL Öl	1 Knoblauchzehe, gerieben	½ Zitrone, Saft und Abrieb
1 TL italienische Kräuter	Salz, Pfeffer	

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Brotscheiben mit etwas Olivenöl beträufeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 6-8 Minuten rösten.

Das Gemüse putzen.

Zucchini in dünne Scheiben, Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, Tomaten würfeln.

Pfanne sehr heiß werden lassen, Öl, Zucchini, Paprika und Zwiebel hinzufügen und bei starker Hitze kurz und scharf anbraten. (Röstaromen entstehen lassen!) Pfanne vom Herd nehmen, Tomaten, geriebenen Knoblauch, Zitronensaft und -abrieb sowie die Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf den warmen Brotscheiben verteilen und genießen.

Björn Freitag am 07. Juli 2023

Kartoffel-Gulasch

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, festk.	1 Bund Liebstöckel	3 Stängel Majoran
400 g Räuchertofu	2 Zucchini	Öl
2-3 TL Paprikapulver	800 ml Gemüsebrühe	400 g gehackte Tomaten (Dose)
4 EL Sojasoße	1 EL Kümmel	200 g Schmand
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	300 g fettarmer Joghurt
1 Bund Petersilie		

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Tipp:

Kartoffelwürfel am Vortag oder einige Stunden vorher wässern, um die Kaliumzufuhr durch die Kartoffeln zu minimieren. Das Wasser wegschütten.

Die Kräuter von den Stielen zupfen und jeweils fein hacken.

Räuchertofu würfeln. Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem Topf Kartoffeln in etwas Öl anbraten. Das Paprikapulver darüber stäuben und mit anrösten.

Gemüsebrühe und gehackte Tomaten hinzufügen und aufkochen lassen.

Räuchertofu, salzreduzierte Sojasoße, Liebstöckel, Majoran, Kümmel und Schmand beimischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dann Zucchini hinzufügen und nochmals 10 Minuten weiter garen.

Gulasch auf Tellern verteilen, einen Klecks Joghurt aufsetzen und mit frischer Petersilie bestreuen.

Falls etwas übrigbleibt, schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag fast noch besser!

Björn Freitag am 25. September 2023

Locken-Pfanne

Für 4 Personen:

2 Möhren	1 kleine Zucchini	6 Eier
100 ml Milch	1 Knoblauchzehe	100 g geriebener Gouda
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis
1 kleine Zwiebel	Öl	

Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und vorsichtig umrühren. 10 Minuten ziehen lassen. (Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.) Knoblauch klein hacken.

Eier verquirlen und mit Milch, Knoblauch, Käse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Kürbis raspeln, Zwiebeln fein würfeln.

Kürbis und Zwiebel in einer Pfanne kurz mit etwas Öl anbraten, Gemüselocken unterheben.

Hitze reduzieren und Ei-Käsemasse gleichmäßig darüber geben.

Bei geringer Hitze ohne Rühren stocken lassen.

In gleichmäßige Stücke schneiden und servieren.

Björn Freitag am 07. Juli 2023

Marinierter Handkäs auf Kartoffel-Endivien-Stampf

Für 4 Personen

2 Pack. Handkäse (8 Stück)	14 EL weißer Balsamico	4 EL neutrales Öl
10 EL Wasser	Salz, Pfeffer	Kümmel nach Geschmack
700 g Kartoffeln	200 g Räuchertofu	Öl
2-3 EL salzreduz. Sojasoße	½ Kopf Endiviensalat	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	2 EL Butter	Muskatnuss

Handkäse-Rollen in ein verschließbares Gefäß geben, Marinade drüber geben und einmal vorsichtig durchschütteln. Dies nach einiger Zeit wiederholen, so dass die Marinade gleichmäßig in den Käse einziehen kann. Am besten über Nacht ziehen lassen.

Für den Endivien-Kartoffelstampf Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen, Wasser abschütten, Kartoffeln gut ausdampfen lassen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten, mit etwas Sojasoße und Pfeffer würzen.

Endiviensalat in sehr feine Streifen schneiden, waschen und gründlich abtropfen lassen.

Sahne, Gemüsefond, Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf leicht erhitzen.

Kartoffeln grob stampfen, mit der warmen Butter-Sahne-Mischung übergießen, Endivienstreifen und Räucherwürfel hinzufügen und alles vermengen.

Auf Tellern verteilen, jeweils 2-3 durchgezogene Handkäse darauf verteilen sowie den Essigsud.

Björn Freitag am 03. November 2023

Marinierter Handkäs auf Kartoffel-Endivien-Stampf

Für 4 Personen:

2 Packungen Handkäse (8 Stück)	14 EL weißer Balsamico	4 EL neutrales Öl
10 EL Wasser	Salz, Pfeffer	Kümmel nach Geschmack
700 g Kartoffeln	200 g Räuchertofu	Öl
2 EL Sojasoße	½ Kopf Endiviensalat	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	2 EL Butter	Muskatnuss

Handkäse muss mindestens 2,5 Stunden marinieren, besser länger. Kann daher ebenso am Vortag mariniert werden, dann schmeckt er besser.

Für den Handkäse Essig, Öl und Wasser vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Handkäse-Rollen in ein verschließbares Gefäß geben, Marinade drüber geben und einmal vorsichtig durchschütteln. Dies nach einiger Zeit wiederholen, so dass die Marinade gleichmäßig in den Käse einziehen kann. Am besten über Nacht ziehen lassen.

Für den Endivien-Kartoffelstampf Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen, Wasser abschütten, Kartoffeln gut ausdampfen lassen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten, mit etwas Sojasoße und Pfeffer würzen.

Endiviensalat in sehr feine Streifen schneiden, waschen und gründlich abtropfen lassen.

Sahne, Gemüsefond, Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf leicht erhitzen.

Kartoffeln grob stampfen, mit der warmen Butter-Sahne-Mischung übergießen, Endivienstreifen und Räucherwürfel hinzufügen und alles vermengen.

Auf Tellern verteilen, jeweils 2-3 durchgezogene Handkäse darauf verteilen sowie den Essigsud.

Björn Freitag am 25. September 2023

Pilz-Frikadellen

Für 4 Personen

3 altbackene Brötchen	Wasser	2 Zwiebeln
2 EL Butter	1 kg gemischte Pilze	2 Knoblauchzehen
3 Eier	4 EL Speisestärke	1-2 TL Majoran
1 TL Senf	2-3 EL Sojasoße	1 kl. Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	Paniermehl, Öl

Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebeln schälen und fein hacken.

Pilze, falls sie dreieckig sind, mit einer Bürste oder einem Tuch abputzen, aber nicht mit Wasser spülen, sonst werden sie glitschig, Pilze in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln in 1 EL Butter andünsten. Wenn sie glasig geworden sind, die Pilze hinzufügen und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Erst am Ende nach Geschmack salzen dadurch erhalten die Pilze ihre Struktur und bräunen schön. Anschließend abkühlen lassen.

Eingeweichte Brötchen ausdrücken und in kleine Stücke zupfen.

In einer Schüssel Brötchen und Pilze zu einer Masse vermischen, Knoblauch schälen und hinein reiben. Eier, Speisestärke, Majoran, Senf und Sojasoße dazugeben. Außerdem Petersilie hacken und ebenfalls untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Falls die Masse zu feucht ist, um sich formen zu lassen: Mit etwas Paniermehl mischen, aber sparsam einsetzen, da zu viel Paniermehl den Geschmack beeinträchtigt.

Eine Schale mit kaltem Wasser bereitstellen.

1 EL Butter zusammen mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Die Hände befeuchten, Frikadellen formen und direkt mit etwas Abstand in die heiße Pfanne geben. Dann die nächste Frikadelle formen.

Zwischen jeder Frikadelle die Hände erneut befeuchten, dann bleibt die Masse nicht an den Händen kleben.

Frikadellen von beiden Seiten braten, bis sie gebräunt sind.

Björn Freitag am 06. Oktober 2023

Ratatouille mit Bulgur-Klößchen

Für zwei Personen

Für die Klößchen:

100 g feiner Bulgur	180 ml Gemüsefond	1 Ei
4 Zweige glatte Petersilie	1 EL Ajvar	3 EL Granatapfel-Sirup
1 TL Chilipulver	1 TL Currypulver	3 EL Mehl
1 EL Paniermehl	Speisestärke	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika	1 Aubergine	1 Zucchini
1 weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	300 ml Tomatensugo
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Fond erhitzen. Bulgur mit heißem Fond aufgießen und durchrühren.

Ca. 10 Minuten quellen lassen. Ei, Granatapfelsirup und Ajvar dazugeben. Wenn es zu flüssig wird etwas Mehl und Stärke dazugeben.

Mit Chilipulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken, dazugeben, Paniermehl hinzufügen und alles gut verrühren. Mit zwei Esslöffeln Nocken formen und in einer Fritteuse mit heißem Öl ausfrittieren. Nach einigen Minuten mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Ratatouille:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl stark anbraten. Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Alle Gemüsewürfel mit in die Pfanne geben und mit anschwitzen lassen.

Mit der Tomatensauce auffüllen und nachmals alles für 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Björn Freitag am 05. April 2023

Schlutzkrapfen mit Kürbiskernen, Kräutersaitling-Gröstel

Für 4 Portionen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl	50 g Roggenmehl	4 EL Rapsöl
2 Prisen Salz	1/8 l lauwarmes Wasser	

Für Füllung und Topping:

400 g Magerquark (abgetropft)	2 Eier	2 Knoblauchzehen
1/2 TL grobes Meersalz	1 Bund Petersilie	1/2 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch	150 g kräftiger Bergkäse	Pfeffer
50 g geschälte Kürbiskerne	2 EL Rapsöl	1 große Zwiebel
1 TL Mehl	400 g Kräutersaitlinge	10 g Butter
200 g Butterschmalz		

Für den Teig Mehl sieben und mit Salz, Öl und der Hälfte des Wassers zu einem geschmeidigen Teig verkneten (am besten von Hand), ggf. das restliche Wasser nach und nach hinzufügen. Teig ordentlich auf der bemehlten Arbeitsfläche durchwalken, dann zu einer Kugel formen, luftdicht in Folie einpacken und 40 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Währenddessen für die Füllung den gut abgetropften Magerquark mit den Eiern mischen. Knoblauchzehen schälen, mit grobem Salz bestreuen, mit einem großen Messer zerquetschen und zu einem Püree verarbeiten. Zum Quark geben.

Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und jeweils ein Drittel davon unterziehen.

Bergkäse reiben und ein Drittel unter die Masse ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Ruhig ein bisschen kräftiger würzen, da sich beim anschließenden Kochen der Teigtaschen ein bisschen Geschmack verliert.

Für das Topping Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett rösten, dann abkühlen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen, kleinschneiden, in Mehl wenden und in dem Öl krossbraten dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kräutersaitlinge putzen, kleinschneiden und in einer Pfanne bei wenig Hitze in der Butter ca. 10 Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn der Teig fertig gequollen und schön weich und elastisch ist, geht es ans Zuschneiden, Füllen und Falten. Dafür zunächst ein Geschirr-, Strudel- oder ein ähnliches Baumwolltuch auf der Arbeitsfläche glatt ausbreiten und mit Mehl bestäuben. Teig mit einem Nudelholz 2-3 mm dick ausrollen und in ca. 20 Rechtecke (ca. 5 x 10 cm) schneiden.

Tipp: ggf. in zwei Etappen arbeiten.

In einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Mit einem Löffel eine walnussgroße Menge von der Füllung abstechen und in eine Ecke des Teigrechtecks geben. Die Ecke, in der die Füllung liegt, umklappen, so dass ein Dreieck in der ersten Hälfte des Rechtecks entsteht. Dann wird das Dreieck noch einmal an der langen Seite schräg nach oben geklappt. Alle Seiten mit den einer Gabel oder mit den Fingern andrücken und anschließend mit einem Messer sauber abschneiden.

Die Schlutzkrapfen in das kochende Wasser geben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Wenn sie fertig sind, steigen sie nach oben.

Finish:

Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen und die gegarten Teigtaschen mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen und dann in das heiße Fett geben.

Kurz durchschwenken und noch in der Pfanne mit den restlichen Kräutern und geriebenem Bergkäse bestreuen. Obenauf kommen Pilze, Röstzwiebeln und Kürbiskerne sowie eine gute Pri-

se frisch gemahlener Pfeffer.

Die Pfanne in die Mitte des Tisches stellen und jeder kann sich bedienen.

Björn Freitag am 05. August 2023

Spaghetti-Zucchini-Torte

Für 4 Personen

200 g Spaghetti	Salz	2 Zucchini
200 g Schafskäse	1 Bund Basilikum	1 Handvoll Rucola
200 g Parmesan	8 Eier	200 ml Gemüsefond
200 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	12 Cocktailtomaten
1 EL Butter	Springform	

Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Basilikum und Rucola hacken. Parmesan fein reiben.

Eier verquirlen und mit Gemüsefond, Crème fraîche und Parmesan vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cocktailtomaten halbieren, den Schafskäse zerbröseln.

Die Springform mit Butter einfetten.

Spaghetti mit Zuchinistreifen, Schafskäse, Rucola und Basilikum vermischen.

Spaghetti-Gemüse-Mischung in die gefettete Form geben. Mit der Eiermasse übergießen.

Halbierte Tomaten mit der Schnittfläche nach oben gleichmäßig darauf verteilen.

Im Ofen 40 Minuten garen, bis die Oberfläche knusprig aussieht.

Björn Freitag am 25. September 2023

Spargel-Lachs-Gratin mit Sauce Béarnaise

Für 4 Personen

500 g festk. Kartoffeln	Salz	1 kg weißer Spargel
250 ml trockener Weißwein	2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Schalotte	2 Wacholderbeeren	10 schwarze Pfefferkörner
250 g Butter	500 g frischer Lachs	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
2 Eigelbe	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Limette
Worcester Sauce	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	

Die ungeschälten Kartoffeln mit etwas Salz gar kochen. Noch warm pellen und halbieren. Spargelstangen gründlich schälen und die Enden abschneiden. In einem Spargelkochtopf oder einem mit Wasser gefüllten Kochtopf für etwa 10 Minuten vorkochen. Die Spargelstangen sollten noch Biss haben, da sie anschließend gratiniert werden.

In kaltem Wasser abschrecken und in 3-4 cm breite Stücke schneiden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Grillfunktion).

Für die Sauce mit der Weinreduktion beginnen. Dafür Wein, Lorbeerblätter und 3-4 Stiele Petersilie in einen Topf geben. Eine Schalotte schälen, in dünne Scheiben schneiden. Wacholderbeeren halbieren und zusammen mit schwarzen Pfefferkörnern und Schalottenscheiben in den Topf geben. Wein und Gewürze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Anschließend etwas abkühlen lassen. Butter in einen separaten Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen und für 3 Minuten sanft köcheln lassen, währenddessen kräftig schwenken. Topf vom Herd nehmen und für einige Minuten abkühlen lassen, sodass die Molke zu Boden sinken kann. Geklärte Butter in ein Gefäß umfüllen.

Falls Sie den Lachs mit Haut gekauft haben, diese zunächst abtrennen. Lachs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Rest der Petersilie und Estragon fein hacken.

Für die Zubereitung der Sauce die lauwarmer Weinreduktion durch ein Sieb in einen Topf schütten, sodass nur die Flüssigkeit übrig bleibt. Eigelbe hinzugeben und bei niedriger Wärmezufuhr etwa 10 Minuten kräftig mit dem Schneebesen schlagen, bis das Ei die Flüssigkeit bindet und diese eine cremige, dickflüssige Konsistenz annimmt. Dieser Prozess erfordert Geduld und kann auch länger dauern.

Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die geklärte Butter unter kräftigem Rühren in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Limettensaft und 2-3 Spritzern Worcester Sauce abschmecken. Zuletzt die gehackten Kräuter sowie Senf hinzufügen und alles verrühren.

Die Auflaufform mit etwas Butter einfetten, dann befüllen: Pellkartoffeln hineingeben, Spargelstücke darüber verteilen, dann mit Lachsstreifen bedecken, mit einer Prise Salz würzen. Zuletzt Sauce Béarnaise darüber verteilen. Auflauf für 5-10 Minuten goldbraun gratinieren.

Björn Freitag am 07. April 2023

Tiroler Kaspressknödel mit Feldsalat

Für 4 Personen:

250 g altes Brot	1 Zwiebel	1 Bund Petersilie, gehackt
1 EL Butter	1 Prise Zucker	200 ml Milch
2 Eier	100 g Bergkäse	Salz, Pfeffer, Öl

Salat:

400 g Feldsalat	1 kleine Zwiebel	5 EL heller Balsamico
4 EL Olivenöl	1 TL Senf	1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

Altes Brot in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken. Käse reiben.

Zwiebeln mit Butter und Zucker in einer Pfanne dünsten, mit Milch aufgießen, erhitzen, bis sie warm ist.

Brotwürfel in einer Schüssel mit der Zwiebelmilch übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Nach 10 Minuten Brotmasse mit Eiern, Käse, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Abschmecken nicht vergessen.

Mit den Händen kleine Taler formen und in einer Pfanne goldbraun von beiden Seiten anbraten.

Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing die kleine Zwiebel schälen, fein würfeln und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Feldsalat mit dem Dressing vermischen.

Salat auf Tellern portionieren und mit den goldbraunen Kaspressknödeln servieren.

Björn Freitag am 07. Juli 2023

Vegetarische Wirsing-Rouladen mit Zwiebel-Soße

Für 4 Portionen

8 äußere Blätter vom Wirsingkohl	1000 g roher Kartoffelkloßteig	400 g Feta-Käse
1 Bund Petersilie	300 ml Weißwein, trocken	100 ml Sahne
6 gelbe Zwiebeln	6 Knoblauchzehen	400 ml Gemüsefond
einige Spritzer Soja-Sauce	4 Stängel frischer Majoran	4 TL Kümmel
Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer	Rapsöl
Eiswürfel, Küchengar, Schere		

Kloßteig in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Muskat würzen, eventuell mit Salz abschmecken. Den Feta zerbröseln und zusammen mit der gehackten Petersilie unterheben. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser für ca. 5 - 6 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und mit der Außenseite nach oben auf ein Küchentuch legen. Mit einem scharfen Messer die Überstände der dicken Rippen entfernen. Dann die Blätter umdrehen und trockentupfen. Die Kartoffelmasse auf ein Wirsingblatt geben. Je nach Größe der Blätter auch zwei überlappend nebeneinander. Jetzt den Wirsing um die Masse falten und mit Küchengar zu einer Roulade binden. Die geschälten Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Mit etwas Rapsöl in einer Pfanne goldbraun anschwitzen. Den Knoblauch schälen, andrücken und mit anschwitzen. Kümmel im Mörser zerstoßen, in die Pfanne geben und mit Pfeffer würzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne nun die Rouladen scharf anbraten, bis sie dunkelbraun sind. Eventuell noch etwas Rapsöl hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen und die zur Seite gestellten Zwiebeln wieder hinzufügen. Den Gemüsefond hinzugeben, bei geschlossenem 20 Minuten schmoren lassen. Die Rouladen herausnehmen und die Fäden aufschneiden. Den Knoblauch entfernen und Sojasauce und Sahne zur Zwiebelsauce geben. Erneut pfeffern und kurz aufkochen lassen. Die Rouladen auf einem Teller anrichten und die Zwiebelsauce darüber geben. Mit Majoran garnieren.

Björn Freitag am 30. Januar 2023

Wirsing-Rouladen mit Zwiebel-Soße

Für 4 Portionen

8 äußere Blätter vom Wirsingkohl	1000 g roher Kartoffelkloßteig	400 g Feta-Käse
1 Bund Petersilie	300 ml Weißwein, trocken	100 ml Sahne
6 gelbe Zwiebeln	6 Knoblauchzehen	400 ml Gemüsefond
einige Spritzer Soja-Sauce	4 Stängel frischer Majoran	4 TL Kümmel
Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer	Rapsöl, Eiswürfel

Kloßteig in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Muskat würzen, eventuell mit Salz abschmecken. Den Feta zerbröseln und zusammen mit der gehackten Petersilie unterheben. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser für ca. 5 - 6 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und mit der Außenseite nach oben auf ein Küchentuch legen. Mit einem scharfen Messer die Überstände der dicken Rippen entfernen. Dann die Blätter umdrehen und trockentupfen. Die Kartoffelmasse auf ein Wirsingblatt geben. Je nach Größe der Blätter auch zwei überlappend nebeneinander. Jetzt den Wirsing um die Masse falten und mit Küchengarn zu einer Roulade binden. Die geschälten Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Mit etwas Rapsöl in einer Pfanne goldbraun anschwitzen. Den Knoblauch schälen, andrücken und mit anschwitzen. Kümmel im Mörser zerstoßen, in die Pfanne geben und mit Pfeffer würzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne nun die Rouladen scharf anbraten, bis sie dunkelbraun sind. Eventuell noch etwas Rapsöl hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen und die zur Seite gestellten Zwiebeln wieder hinzufügen. Den Gemüsefond hinzugeben, bei geschlossenem 20 Minuten schmoren lassen. Die Rouladen herausnehmen und die Fäden aufschneiden. Den Knoblauch entfernen und Sojasauce und Sahne zur Zwiebelsauce geben. Erneut pfeffern und kurz aufkochen lassen. Die Rouladen auf einem Teller anrichten und die Zwiebelsauce darüber geben. Mit Majoran garnieren.

Björn Freitag am 03. Juni 2023

Wild

Kaninchen-Rücken mit Blutwurst und Mango-Sauerkraut

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

600 g Kaninchenrücken	2 Scheiben Blutwurst	1 Bund Suppengrün
1 weiße Zwiebel	Butter	3-4 Zweige Thymian
Semola	Rapsöl	Olivenöl, Salz

Für das Mango-Sauerkraut:

300 g Sauerkraut	$\frac{1}{2}$ reife Mango	100 g Crème-fraîche
Rapsöl	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie

Für das Fleisch:

Den Kaninchenrücken auslösen und das Fleisch von der Silberhaut befreien. Knochen in Öl rösten. Suppengemüse putzen, klein schneiden und zum Knochen in die Pfanne geben. Ebenfalls anrösten. Thymian hinzugeben. Alles mit Wasser ablöschen und köcheln bzw. reduzieren lassen. Kaninchenkarkasse während des Vorgangs einmal wenden.

Fleisch salzen und leicht mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite ca. 1,5 Minuten braten. Dann Fleisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Blutwurstscheiben von Naturdarm befreien, mehlieren und in der Pfanne kross braten.

Reduzierten Sud in einen zweiten Topf abpassieren, erneut reduzieren lassen und mit Olivenöl oder Butter verfeinern.

Für das Mango-Sauerkraut:

Rapsöl in einem Topf erhitzen und Sauerkraut dazugeben. Etwas anrösten.

Mango schälen und das Fruchtfleisch von Kern schneiden. Fruchtfleisch würfeln und zum Sauerkraut geben. Crème fraîche unterheben und mit Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 23. Juni 2023

Reh-Schnitzel in Nusspanade mit Björns Himmel un Ääd

Für 4 Personen

Für die Soße:

1 EL Wacholderbeeren	4 Nelken	2 Rosmarinzweige
3 Lorbeerblätter	400 ml Wildfond	2 EL Preiselbeeren
20 g kalte Butter	Salz	Pfeffer

Für das Himmel un Ääd:

600 g mehlig. Kartoffeln	Salz	1 große Birne
20 g Butter	1 EL Zucker	100 g weiche Butter
150 ml Milch	Muskatnuss	Pfeffer

Für die Schnitzel:

600 g ausgelöster Reh-Rücken	100 g Walnusskerne	100 g Haselnusskerne
½ altbackenes Brötchen	2 Eier	1 EL Sahne
4 EL Mehl	Salz, Pfeffer	150 g Butterschmalz

Für die Soße die Wacholderbeeren und Nelken im Mörser andrücken und mit Rosmarin und Lorbeer in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis alles gut duftet und Rauch aufsteigt. Mit Wildfond ablöschen. Flüssigkeit ca. 10 Minuten reduzieren lassen, dann durch ein Sieb passieren und zurück in die Pfanne geben.

Preiselbeeren unterziehen und die Soße um die Hälfte einkochen lassen. Zum Schluss mit der kalten Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Himmel un Ääd Kartoffeln waschen, schälen, grob schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten weichkochen.

Derweil die Birne schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die Birnenstücke darin anbraten. Zucker hinzufügen und die Birne karamellisieren.

Kartoffeln abgießen und stampfen. Butter und Milch dabei nach und nach zufügen und alles zu einem feinen Püree verarbeiten. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zum Schluss die Birnen unter das Püree ziehen.

Für die Schnitzel das Rehfleisch parieren, in ca. 3 cm dicke Medaillons schneiden, in Gefrierbeutel legen und platt klopfen. Das Fleisch sollte am Ende ca. 1 cm dick sein.

Nüsse und Brötchen in einem Mixer zu einer feinen Panade verarbeiten, in einen tiefen Teller geben. Eier in einem weiteren tiefen Teller aufschlagen, Sahne unterziehen. Einen Teller mit Mehl bereitstellen. Schnitzel salzen und pfeffern, dann in Mehl, Ei und in der Nusspanade wenden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Schnitzel in das heiße Fett geben und braten. Pfanne schwenken, so dass das heiße Öl auch über die obere Seite der Schnitzel läuft. Schnitzel wenden und von der anderen Seite braten, bis auch diese Seite goldbraun wird. Schnitzel auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Anrichten: Björns Himmel un Ääd auf Tellern anrichten, Soße drüber geben und die Schnitzel obenauf anrichten.

Björn Freitag am 05. August 2023

Sauerkraut-Tortelloni im Pilzsud und Kaninchen-Rücken

Für zwei Personen

Für den Kaninchenrücken:

1 Kaninchenrücken mit Knochen	2 EL körniger Senf	2 EL Mehl
1 EL Paniermehl	2 EL Rapsöl	Salz

Für den Sud:

50 g getrock. Steinpilze	150 ml Gemüsefond	0,5-1 EL Sojasauce
5 cl Madeira	1,5 EL gutes Olivenöl	Musaknuss
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Nudelteig:

150 g Semola	50 g Mehl, 00	1-2 Eier
Salz		

Für die Füllung:

50 g Sauerkraut, gegart	$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel	100 g Ricotta
25 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ EL Butter	Musaknuss, Salz

Für die Fertigstellung:

1 Ei	Salz
------	------

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Für den Kaninchenrücken: Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Kaninchenrücken auslösen, von Silberhäuten befreien und die übrigen Knochen grob hacken. Knochen für den Pilzsud zurücklegen.

Fleisch salzen, in Mehl wenden und von einer Seite mit Senf bestreichen.

Senfseite leicht mit Paniermehl bestreuen und in einer heißen Pfanne im Öl auf der Senfseite anbraten, dann wenden. Das Fleisch braucht ca. 3-5 Minuten in der Pfanne, danach im vorgeheizten Ofen ruhen lassen.

Für den Sud: Getrocknete Pilze sowie die Knochen des Kaninchenrückens (s.o.) im Gemüsefond aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann abpassieren und den Sud mit Sojasauce, Madeira, Olivenöl, einer Prise Muskat, einer Prise Salz und einer Prise Pfeffer auf die Hälfte einkochen.

Für den Nudelteig: Aus Semola, Mehl, Eiern und Salz einen Teig herstellen. Teig gut kneten, dann in Folie einwickeln und im Kühlschrank etwas ruhen lassen.

Anschließend mithilfe einer Nudelmaschine möglichst dünne Bahnen ausrollen und in Quadrate schneiden.

Für die Füllung: Parmesan reiben. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne bräunen. Anschließend mit Sauerkraut, Ricotta und Parmesan vermengen und mit einer Prise Muskat und Salz abschmecken.

Für die Fertigstellung: Ei trennen und das Eigelb auffangen. Zwei Teigränder über Eck mit wenig Eigelb bepinseln, die Füllung mittig platzieren, umschlagen und aus den entstandenen Dreiecken Tortelloni formen.

Pasta in kochendem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mitsamt den Stielen hacken.

Die Pasta im warmen Pilzsud mit gehackter Petersilie in leicht tiefen Tellern anrichten. Das Fleisch platzieren und servieren.

Björn Freitag am 23. Juni 2023

Wachtel-Brust, Kürbis-Ravioli mit Orangen-Soße, Kohlrabi

Für zwei Personen

Für die Ravioli:	200 g Semola	200 g Mehl, 405
4 Eier	Salz	
Für die Kürbisfüllung:	$\frac{1}{2}$ Hokkaidokürbis	1 Zwiebel
3 EL Ricotta	1 EL Butter	1 Ei
2 EL Panko	1 TL Ras el-Hanout	1 EL Zucker
2 EL Apfelessig	Pflanzenöl	Salz
Für den Kohlrabi:	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	Pflanzenöl
Für die Orangensauce:	200 ml Orangensaft	1 Passionsfrucht
50 g Butter	Piment d'Espelette	
Für das Salbei-Öl:	50 ml Traubenkernöl	3 Zweige Salbei
Für die Wachtelbrust:	2 Wachtelbrüste, mit Haut	Mehl, Salz, Pflanzenöl

Für die Ravioli: Die Eier trennen und Eigelbe auffangen. Semola, Mehl und Eigelbe mit einer Prise Salz vermengen und zu einem Teig kneten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen damit der Teig geschmeidig wird. Anschließend mit der Nudelmaschine in dünne Bahnen ausrollen.

Für die Kürbisfüllung: Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Topf mit Öl leicht bräunen. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Kürbis waschen und grob raspeln. Mit zu den karamellisierten Zwiebeln geben, mit Apfelessig ablöschen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Danach alles mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, Ricotta untermischen und mit Salz und Ras el-Hanout würzen. Masse auf einem Backblech zum Auskühlen verstreichen. Wenn möglich kurz im Tiefkühler abkühlen lassen.

Kürbismasse in Spritzbeutel füllen und in kleinen Häufchen auf die Nudelteigbahnen spritzen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Nudelbahnen rundherum mit Eigelb einstreichen und mit einer zweiten Nudelteigbahn verschließen. Alles fest andrücken und mit einem Messer in einzelne Quadrate schneiden. In siedendem Salzwasser garen, bis Ravioli an der Wasseroberfläche schwimmen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter und Pankomehl schwenken.

Für den Kohlrabi: Kohlrabi waschen, schälen und zwei breite Scheiben (aus der Mitte) mit 2-3 cm Dicke abschneiden. Scheiben in Salzwasser blanchieren und dann in einer Grillpfanne mit etwas Öl anbraten, damit Röstaromen entstehen.

Für die Orangensauce: Passionsfrucht halbieren und Fruchtfleisch auslösen. Zusammen mit Orangensaft, Butter und Piment d'Espelette in einen kleinen Topf geben, verrühren und bei mittlerer Hitze einkochen bis etwa 20 Prozent der Flüssigkeit übrigbleiben. Die Kerne der Passionsfrucht dürfen ruhig in der Sauce verbleiben.

Für das Salbei-Öl: Traubenkernöl in einem Topf auf etwa 80°C erwärmen und dann mit den Salbeiblättern pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Für die Wachtelbrust: Wachtelbrüste salzen, mehlieren und in einer Pfanne mit Öl kross braten, wobei das Innere rosa bleiben sollte.

Zuerst die Kohlrabischeibe in die Mitte eines großen, tiefen Tellers platzieren. Dann 2-3 Ravioli darauf anrichten. Nudeln mit etwas Orangensauce und Salbei-Öl beträufeln. Wachtelbrüste daneben arrangieren. Nach Wunsch mit Kresse garnieren.

Björn Freitag am 13. Oktober 2023

Wurst-Schinken

Birnen, Bohnen und Speck

Für 2 Portionen

200 g magerer Bauchspeck	2 Kochbirnen	200 g Buschbohnen
1 kleine Zwiebel	3 Zweige frisches Bohnenkraut	50 ml Hühnerfond
Rohrzucker	Salz; Pfeffer	Butter; Olivenöl
1 rote Chilischote		

Speck in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ca. 30 min. garen, die letzten 20 min. die ganzen Birnen mitkochen. Bohnen in kochendem Salzwasser für 10 min. blanchieren, dann abschrecken.

Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter glasig schwitzen, Bohnenkraut zupfen und zusammen mit den Bohnen in die Pfanne geben, alles durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Hühnerfond ablöschen.

Birnen in Scheiben schneiden, mit einem Ausstecher Kerngehäuse entfernen und in einer Pfanne mit etwas Butter und Rohrzucker sowie einer Prise Salz karamellisieren. Stück von der Chilischote fein aufschneiden und kurz mitgehen lassen.

Bohnen auf Teller geben, den Speck aufschneiden und zusammen mit den Birnenscheiben darauf anrichten.

Björn Freitag am 16. September 2023

Index

- Apfel, 4
- Artischocke, 15
- Aubergine, 59
- Auflauf, 28
- Avocado, 39

- Blumenkohl, 8, 54
- Braten, 43, 44
- Bratklops, 31

- Crème, 5
- Curry, 59

- Dorade, 9

- Eisberg, 39, 48
- Enten-Brust, 20, 21
- Erbsen, 24, 38

- Fenchel, 9–11, 55
- Fleisch, 42, 48
- Forelle, 10
- Früchte, 5
- Frikassee, 24

- Garnelen, 38, 39
- Geschnetzeltes, 36
- Grünkohl, 10
- Gratin, 8, 54, 55, 62
- Gurke, 12, 17, 34, 35, 55

- Hähnchen, 22
- Hähnchen-Brust, 23, 26
- Hühner-Brust, 21, 23, 26
- Hackfleisch, 28
- Himbeeren, 4
- Huhn, 25

- Käse, 48
- Kürbis, 56, 71
- Kabeljau-Filet, 11
- Kaninchen-Rücken, 68, 70
- Kartoffeln, 52
- Kasseler, 50
- Klops, 30

- Knödel, 63
- Kohl-Roulade, 29
- Kohlrabi, 23, 26, 28, 52, 71
- Kotelett, 34, 35

- Lauch, 24, 31, 43

- Möhren, 11, 20, 22, 24, 31, 38, 43, 44, 56
- Mangold, 44

- Nudeln, 71

- Püree, 2
- Paprika, 29, 31, 54
- Pilze, 9, 28, 36, 58, 70
- Poularde, 25
- Pudding, 4

- Quark, 4, 60

- Räucherfisch, 14, 16
- Rösti, 36
- Rüben, 20
- Radieschen, 34, 35
- Ratatouille, 59
- Reh-Schnitzel, 69
- Reis, 24, 38, 50
- Rinder-Hack, 31
- Rotbarbe, 15
- Rotbarsch, 10
- Rote-Bete, 12, 20
- Rotkraut, 2
- Rucola, 61

- Sauerampfer, 17
- Sauerkraut, 68, 70
- Schafskäse, 61
- Scholle, 8
- Schoten, 42
- Schwarzwurzeln, 25
- Seelachs, 13
- Sellerie, 38, 43, 44, 48
- sonstige, 48, 57
- Spaghetti, 61

Spargel, 24, 31, 62
Speck, 74
Spinat, 16

Teig-Taschen, 71
Tomaten, 52
Topinambur, 52

Vegan, 54, 55, 59

Wachteln, 71
Wirsing, 29, 64, 65
Wolfsbarsch, 12

Zander-Filet, 17
Zucchini, 13, 22, 54, 56, 59, 61