

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Björn Freitag

2013-2019

32 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Gebackener Fenchel mit Zitronen-Butter	2
Dessert	3
Cupcakes mit Heidelbeer-Topping	4
Lebkuchen-Pannacotta mit Rotwein-Pflaumen	5
Mandel-Quark-Soufflé mit flambierten Brombeeren	5
Polenta-Pudding mit Apfel-Sorbet	6
Fisch	7
Dorade mit Eigelb, Balsamico-Schaum und Belugalinsen	8
Dorade, Petersilien-Schalotten-Schaum, Kohlrabi, Trauben	9
Gebratener Wolfsbarsch auf Steckrüben mit scharfer Wurst	10
Gebratener Wolfsbarsch mit Spinat	10
Kabeljau mit Senf-Soße und Fenchel-Salat	11
Lachs-Sashimi mit Brokkoli und Wasabi-Gurken-Salat	12
Rotbarsch mit Zitronenbutter, Fenchel, Basmati-Reis	13
Steinbeißer-Schnitzel mit Lardo-Schaum und Edamame	14
Zander mit Senf-Soße, Zucchini-Gitter, Zartweizen-Risotto	15
Zweierlei vom Seeteufel mit Weißwein-Schaum	16
Geflügel	17
Ente Orange mit Wirsing-Semmel-Knödel	18
Enten-Brust, Grieben, Zwiebel-Port-Ragout, Crêpes	19
Kräuter-Perlhuhn-Brust mit Zucchini-Pappardelle	20
Perlhuhn-Brust mit Schmorkarotten-Stampf	21
Pouarden-Brust, Karotten-Stampf, Vanille-Käse-Schaum	22

Hack	23
Kalb-Frikadellen mit Tomaten-Koriander-Füllung, Mangold	24
Kalb	25
Kalb-Schnitzel, Pappardelle, Artischocken-Tomaten-Ragout	26
Sauerbraten vom Kalb-Filet mit Rote-Bete-Relish, Püree	27
Meer	29
Jakobsmuscheln auf Ringelbete mit Rahm-Kartoffeln, Speck	30
Rind	31
Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Blumenkohl-Crumble	32
Salat	33
Waldorf-Salat	34
Suppen	35
Blumenkohl-Zitronengras-Süppchen	36
Kürbis-Suppe mit Mango und Kokos	36
Vegetarisch	37
Zucchini-Burger	38
Vorspeisen	39
Garnelen im Kataifi-Teig mit Tomaten-Relish und Schinken	40
Wild	41
Ballottine vom Kaninchen-Rücken, Karotten, Pfeffer-Soße	42
Reh-Rücken mit Pfefferkirschen und Spitzkohl	43
Index	44

Beilagen

Gebackener Fenchel mit Zitronen-Butter

Für zwei Personen

2 Knollen Fenchel	3 EL Olivenöl	3 EL Butter
2 Zitronen	40 g Fenchelgrün	50 ml Fischfond
2 Zweige Dill	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fenchel waschen, trocknen, in Scheiben schneiden und für ca. 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl und Salz bestreichen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen. Für die Butter einige Zesten von den Zitronen reißen, die Früchte halbieren und auspressen. Dill und Fenchelgrün abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronensaft und -zesten, Butter, Olivenöl, Fischfond, Dill und Fenchelgrün in einem Topf kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

Björn Freitag am 02. September 2016

Dessert

Cupcakes mit Heidelbeer-Topping

Für 12 Cupcakes:

100 g Heidelbeeren	100 g Zucker	1 Vanilleschote
150 ml Milch	30 g Speisestärke	150 g weiche Butter

Für die Cupcakes:

3 Eier	150 g Pflanzenöl	250 g Weizenmehl Type 405
1 TL Backpulver	200 g Schmand	

Für das Heidelbeertopping:

Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Heidelbeeren mit 15 g Zucker pürieren und in einem Topf erwärmen. Vanilleschote halbieren und das Mark austreichen. Milch mit 15 g Zucker und der Hälfte vom Vanillemark verrühren und in einem zweiten Topf erwärmen. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren. Wenn Milch und Fruchtピューree heiß sind, die Stärke nach und nach gleichmäßig unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen auf beide Töpfe verteilen und unter Rühren aufkochen.

Beide Crèmes in Metallschüsseln umfüllen und auf Eis kalt rühren, anschließend im Kühlschrank kalt stellen. Wenn die beiden Crèmes kalt sind, kann die Buttercreme angerührt werden:

Dazu die weiche Butter mit dem Schneebesen oder dem Handmixer (wahlweise mit Küchenmaschine) cremig schlagen. Nun die beiden Crèmes einarbeiten. Die Masse darf dabei nicht zu schnell geschlagen werden und die Fruchtcreme muss besonders vorsichtig eingearbeitet werden, damit die Butter durch die Fruchtsäure nicht ausflockt. Anschließend die Masse in einen Spritzsack mit Lochtülle füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Cupcakes:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Die Eier schaumig schlagen, Öl, Mehl, 70 g Zucker, restliches Vanillemark und Backpulver dazugeben, weiter rühren und zum Schluss den Schmand hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann den Teig in die Cupcake- oder kleinen Muffinförmchen füllen und im Ofen vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten backen. Nach dem Backen die Cupcakes abkühlen lassen und mit der Heidelbeer-Vanille-Buttercreme verzieren.

Björn Freitag am 15. Juli 2013

Lebkuchen-Pannacotta mit Rotwein-Pflaumen

Für 4 Personen

350 ml Sahne	200 ml saure Sahne	4 EL Zucker (gestrichen)
1 Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ TL Agar-Agar	1 TL Lebkuchengewürz
75 g Schokostreusel (Eisfach)	300 g Pflaumen (TK)	150 ml Rotwein
5 EL Rohrzucker	1 TL geriebene Ingwerwurzel	3 Pimentkörner
1-2 TL Speisestärke	Zitronenmelisse	

Sahne mit Zucker, Prise Salz und Agar-Agar erwärmen und für 2 Minuten sanft köcheln. Dabei Mark von der Vanilleschote und Lebkuchengewürz zugeben.

Kurz abkühlen lassen, Saure Sahne einrühren und in Dessertschalen füllen. Eisgekühlte Schokostreusel auf die Schalen verteilen und vorsichtig einrühren. Kalt stellen.

Pflaumen mit dem Rohrzucker in einer tiefen Pfanne karamellisieren, mit Rotwein ablöschen, einkochen, mit geriebenem Ingwer und den Pimentkörnern würzen. Mit aufgelöster Stärke abbinden und anschließend kalt rühren.

Pannacotta auf Teller stürzen, Pflaumen dazu anrichten, mit Zitronenmelisse garnieren.

Björn Freitag am 21. Dezember 2019

Mandel-Quark-Soufflé mit flambierten Brombeeren

Für zwei Personen

Für das Soufflé:

4 EL spanische Mandeln	250 g Quark	1 Zitrone
3 Eier	4 EL brauner Zucker	2 EL Speisestärke

Für die Beeren:

100 g Brombeeren	2 TL brauner Zucker	2 TL Honig
20 ml Curaçao-Likör	1 Vanilleschote	3 TL Butter

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Soufflé die Eier trennen. Von der Zitrone einige Zesten reißen. Eigelbe mit Quark, Stärke und den Zesten verrühren. Eiweiß mit Zucker in einer weiteren Schüssel steifschlagen und unter die Zitronen-Quark-Masse den Eischnee unterheben. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten, in einer Moulinette fein hacken und unter die Masse heben. Kleine, ofenfeste Förmchen rundum ausbuttern.

Die Förmchen in eine mit Wasser gefüllte Auflaufform in den Ofen geben, ca. 12 Minuten backen und anschließend aus den Förmchen stürzen.

Für die flambierten Beeren diese waschen und trocknen. Zucker und Honig in einer Pfanne mit Butter karamellisieren. Brombeeren hinzufügen, Vanilleschote längs halbieren, das Mark mit dem Messerrücken auskratzen und unterrühren. Likör zügig angießen und mit einem Bunsenbrenner anbrennen. Pfanne leicht schwenken bis die Flamme erloschen ist.

Das Mandel-Quarksoufflé mit flambierten Brombeeren auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 02. September 2016

Fisch

Dorade mit Eigelb, Balsamico-Schaum und Belugalinsen

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets à 180 g	2 Eier	1 EL Mehl
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Balsamico-Schaum:

50 g Butter	100 ml Sahne	10 ml weißer Balsamico
100 ml Fischfond	4 Nelken	Salz, Pfeffer

Für die Linsen:

100 g Belugalinsen	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
1 Zwiebel	1 EL Crème-fraîche	200 ml Gemüsefond
50 ml Balsamico	1 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
40 g Butter	Salz	

Für die Dorade mit Eigelb:

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in Butterschmalz kross braten. Wenn die Filets auf der Hautseite kross sind, diese herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Eier in einer beschichteten Pfanne als Spiegeleier braten. Wenn das Eigelb wachweich ist, die Eigelbe mit einem Ringausstecher vorsichtig ausstechen und auf den Fisch setzen.

Linse auf einem tiefen Teller anrichten, den Fisch daraufsetzen und mit Balsamico-Schaum versehen.

Für den Balsamico-Schaum:

Fischfond und Balsamico in einem Topf erwärmen, die Nelken hineingeben und kurz ziehen lassen. Butter und Sahne hinzugeben, kurz aufkochen, Hitze wieder reduzieren.

Die Nelken mit einer Schaumkelle herausnehmen und die Flüssigkeit mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die Linsen:

Die Linsen für etwa 10 Minuten in kochendem Wasser gar kochen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Karotte und Sellerie schälen, von den Enden befreien und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Karotten- und Selleriewürfel hinzugeben, dann mit dem Mehl bestäuben, mit dem Gemüsefond ablöschen und aufkochen.

Die gegarten Linsen, Balsamico, mit Salz und Zucker abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Anrichten noch Crème fraîche einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 09. November 2018

Dorade, Petersilien-Schalotten-Schaum, Kohlrabi, Trauben

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets à 120 g Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Kohlrabi:

$\frac{1}{2}$ Kohlrabi 10 Weintreiben 40 ml Sahne
1 TL Butter Salz Pfeffer

Für die Petersilie:

3 Schalotten $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie 100 ml Fischfond
100 ml Gemüsefond 40 ml Sahne 1 EL milder Apfelessig
10 Gewürznelken Salz

Für die Dorade:

Die Dorade waschen, trockentupfen und entgräten.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch in der Pfanne auf der Hautseite langsam kross anbraten. Gegebenenfalls die Pfanne vom Herd ziehen und langsam ziehen lassen.

Mit Salz würzen und etwa $\frac{1}{2}$ Minute auf der Fischseite ziehen lassen.

'Gib mal Butter bei die Fische' ist keine bloße Redewendung. Kurz vor Ende der Garzeit wirkt ein kleiner Stich Butter Wunder. Schäumen Sie die Butter in der Fischpfanne auf und übergießen Sie den Fisch ein paar Mal damit.

Für den Kohlrabi:

Den Kohlrabi schälen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben sorgfältig würfeln. Butter in einem Topf aufschäumen und den Kohlrabi darin ca. 4 Minuten anbraten. Die Sahne angießen kräftig aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Weintrauben waschen, halbieren und unter den Kohlrabi rühren.

Für die Petersilie:

Fisch- und Gemüsefond mit den Nelken in einem Topf erhitzen. Die Schalotte abziehen, halbieren und grob schneiden. Sahne angießen und weiter erhitzen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und im Mörser kräftig stoßen. Petersilie dazugeben und kräftig mit dem Stabmixer aufschäumen. Kräftig salzen und pfeffern.

Etwas Apfelessig dazugeben und nochmals aufschäumen.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 09. November 2018

Gebratener Wolfsbarsch auf Steckrüben mit scharfer Wurst

Für zwei Personen

500 g Wolfsbarsch	100 g scharfe Salami	400 g Steckrüben
200 g Karotten	150 g Zwiebeln	100 g Äpfel
100 g Butter	400 ml Gemüsefond	2 EL Balsamicoessig, weiß
2 EL Pflanzenöl	2 EL frischer Majoran	1 TL Muskatnuss
Mehl, Butterschmalz	Meersalz, Salz, Pfeffer	

Die Steckrüben schälen und in circa eineinhalb bis zwei Zentimeter kleine Stücke würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Die Karotten schälen und in circa eineinhalb Zentimeter kleine Stücke würfeln. Die Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Die Steckrüben, die Äpfel, die Karotten und die Zwiebeln im Pflanzenöl kurz anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Ganze mit Wasser auffüllen und die Salami im Ganzen dazulegen. Bei schwacher Hitze circa 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Salami herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Den Eintopf mit der Butter, dem Essig und dem Majoran verfeinern, anschließend mit den Wurstscheiben anrichten. Das Wolfsbarschfilet waschen, trocken tupfen und mit einer Pinzette entgräten, die Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit Butterschmalz auf der Hautseite anbraten. Die Filets zu zwei Drittel nur auf der Hautseite braten, dabei immer kontrollieren, dass die Seite nicht zu dunkel wird. Kurz vor dem Anrichten umdrehen und auf den Steckrübeneintopf legen und servieren.

Björn Freitag am 29. November 2013

Gebratener Wolfsbarsch mit Spinat

Für 2 Personen

1 Wolfsbarsch 1 kg	Meersalz	600 g frischer Blattspinat
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	2 EL Mehl
200 ml Rinderbrühe	150 ml Sahne	50 g Schmelzkäse
Pfeffer, Muskatnuss		

Den Fisch abspülen und trockentupfen. Den Fisch mit der Haut filetieren (evtl. vom Fischhändler vorbereiten lassen). Spinat putzen und gründlich waschen. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Spinat grob schneiden. Für die Sauce 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Mehl darüber streuen. Nach und nach Brühe und Sahne unterrühren. Zum Schluss den Schmelzkäse zugeben und zu einer cremigen Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat untermischen. Fischfilets leicht salzen und im übrigen Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig braten. Temperatur herunterschalten. Den Fisch wenden und ca. 2-3 Minuten gar ziehen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit dem Spinat anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Björn Freitag am 22. April 2013

Kabeljau mit Senf-Soße und Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle	1 Zwiebel	2 Scheiben Tiroler Speck
100 ml Weißweinessig	Salz	

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à ca. 150 g	1 EL Dijonsenf	1 EL grober Senf
2 EL Butter	Mehl	Öl, Salz

Für die Senfsauce:

1 Zitrone	2 EL Dijonsenf	200 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	1 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Fenchelsalat:

Fenchel putzen und sehr fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel hineingeben und mit Essig ablöschen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Speck grob schneiden und in einer separaten Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebel dazu geben, durchschwenken und etwas anziehen lassen. Nach 2 - 3 min. die Zwiebel-Speck-Mischung zum Fenchel in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kabeljau:

Die Speck-Pfanne mit etwas Öl erneut erhitzen. Kabeljau auf der Hautseite anbraten. Nach ca. 2 - 3 min. die Fleischseite mit grobem und feinem Senf einstreichen, mit etwas Mehl bestäuben und Butter mit in die Pfanne geben.

Nach ca. 2 - 3 min. wenden und vorsichtig die Haut abziehen.

Für die Senfsauce:

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und ein paar Minuten reduzieren lassen. Sahne und Essig hinzugeben. Zitrone halbieren und auspressen.

Ca. 1 EL Zitronensaft in den Topf geben, aufkochen lassen und die Hitze wieder reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kurz vorm Servieren Senf dazu geben und mit dem Pürierstab aufmixen.

Kabeljau mit Senfsauce und Fenchelsalat anrichten und servieren.

Björn Freitag am 16. August 2019

Lachs-Sashimi mit Brokkoli und Wasabi-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Sashimi:

500 g Lachsfilet mit Haut	1 Knoblauchknolle	300 ml Sojasauce
300 ml dunkler Balsamico	4 EL süße Chilisauce	2 EL Rapsöl
Salz		

Für den wilden Brokkoli:

500 g wilder Brokkoli	2 EL Olivenöl	Salz
-----------------------	---------------	------

Für den Wasabi-Gurken-Salat:

1 Salatgurke	1 TL Wasabipaste	200 g Crème-fraîche
1 EL Essig	Salz	

Für das Sashimi:

Lachs waschen, trockentupfen und häuten. In mundgerechte Streifen schneiden. In einer Schüssel Sojasauce, Balsamico, Chilisauce und etwas Wasser vermengen. Knoblauch abziehen und andrücken, in die Sauce geben. Sud in einer flachen Pfanne auf ca. 48 Grad erhitzen. Fischstreifen hinein geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli waschen und putzen. Größere Röschen samt Stielen halbieren. In Olivenöl im Wok anbraten, mit Salz würzen.

Für den Wasabi-Gurken-Salat:

Gurke schälen, mit einem Löffel entkernen und in feine Würfel schneiden. Salzen und zum Entwässern zur Seite stellen. Creme fraîche mit Wasabipaste verrühren und mit einem Schuss Essig und Salz abschmecken.

Gurken abtropfen lassen und unter die Creme rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 07. September 2018

Rotbarsch mit Zitronenbutter, Fenchel, Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Rotbarschfilets à 300 g	100 g Mehl	100 g Pankobrösel
2 Eier	3 EL Butterschmalz	grobes Meersalz

Für das Gemüse:

2 Knollen Fenchel	3 EL Olivenöl	grobes Meersalz, Pfeffer
-------------------	---------------	--------------------------

Für die Butter:

3 EL Butter	2 Zitronen	40 g Fenchelgrün
50 ml Fischfond	2 Zweige Dill	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

180 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
-------------------	------------------------------

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Reis diesen in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald der Reis aufkocht, die Temperatur herunterstellen und ca. 12 Minuten abgedeckt fertig köcheln lassen.

Für den Fisch die Filets waschen, trockentupfen und mit Salz würzen. Mit Mehl, Eiern und Pankobröseln eine Panierstraße vorbereiten. Den Fisch erst mehlieren, dann durch die Eier ziehen und abschließend mit den Pankobröseln umhüllen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den panierten Fisch darin ca. 5 Minuten goldgelb ausbacken.

Für den Fenchel diesen waschen, trocknen und zerteilen. Die Scheiben für ca. 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl und Salz bestreichen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen. Für die Butter einige Zesten von den Zitronen reißen, die Früchte halbieren und auspressen. Dill und Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronensaft und -zesten, Butter, Olivenöl, Fischfond, Dill und Fenchelgrün in einem Topf kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

Den panierten Rotbarsch mit gebackenem Fenchel und Zitronenbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 02. September 2016

Steinbeißer-Schnitzel mit Lardo-Schaum und Edamame

Für zwei Personen

Für das Steinbeißerfilet:

300 g Steinbeißerfilet	1 Ei	2 EL Paniermehl
1 EL gemahlene Haselnüsse	2 EL Mehl	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Lardoschaum:

25 g Lardo-Speck	1 Schalotten	50 ml Milch
50 ml Sahne	25 ml Weißwein	1 TL Worcestersauce
2 TL Essig	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Mehl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Petersilienöl:

30 ml Pflanzenöl	1 Bund glatte Petersilie	Salz
------------------	--------------------------	------

Für die Edamame:

200 g Edamame

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Schnitzelchen das Paniermehl mit den Haselnüssen mischen und auf einem flachen Teller bereitstellen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Das Ei verquirlen. Das Steinbeißerfilet waschen und trocken tupfen. Den Fisch in kleine Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und schließlich im Paniermehl wenden.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steinbeißer-Schnitzel darin von beiden Seiten kross braten.

Für den Schaum die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Den Speck mit der Schalotte in einer Pfanne auslassen, mit dem Mehl bestäuben und anschließend mit allen Flüssigkeiten ablöschen. Den Schaum mit Salz und Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und leicht mit dem Pürierstab aufschäumen.

Die Bohnen putzen und im kochenden Salzwasser zwei Minuten blanchieren.

Die Petersilie mit Stiel im kochenden Salzwasser fünf Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Mit dem Pflanzenöl in einer Moulinette ganz fein mixen und durch ein feines Sieb streichen.

Die Schnitzelchen vom Steinbeißer mit Lardoschaum, Edamame und Petersilienöl auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 10. April 2015

Zander mit Senf-Soße, Zucchini-Gitter, Zartweizen-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Zartweizen (Ebly)	1 weiße Zwiebel	1 große grüne Zucchini
30 g Parmesan	4 EL Butter	1 EL Crème-fraîche
80 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss (Abrieb)	Salz, weißer Pfeffer

Für die Senf-Sauce:

2 Schalotten	1-2 EL lila Senf (Frankreich)	100 ml Sahne
50 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	Salz, weißer Pfeffer

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 200 g	2 EL Mehl	Rapsöl, Salz, weißer Pfeffer
------------------------	-----------	------------------------------

Für das Risotto:

Die Zucchini waschen, von den Enden entfernen und mit einem Sparschäler in etwa 2-3 cm breite Streifen schälen. Die Scheiben in ausreichend kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen, kurz im Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und anschließend in einer Pfanne mit 1 EL Butter vermengen. Die warmen Zucchinistreifen zum Anrichten mit der grünen Seite nach oben zu einem geflochtenen Gitter legen. Jeweils 4 Streifen dabei verwenden. Den übrigen Mittelteil der Zucchini in Würfel schneiden.

Einen Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser aufsetzen und den Zartweizen darin ca. 10 Minuten gar kochen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, fein würfeln, mit den Zucchiniwürfeln in einem Topf in 2 EL Butter anschwitzen. Mit Fond aufgießen, ca. 4 Minuten köcheln lassen. Zartweizen zugeben. Muskatnuss darüber reiben. Parmesan reiben, mit dem Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto in einem Servierring auf den Tellern anrichten.

Für die Senf-Sauce:

Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Sahne, Fischfond und Weißwein in einem Topf aufkochen, Senf einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann rohe Schalotten zugeben und die Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce vor dem Anrichten nochmals Aufschäumen und in Tupfen auf den Fisch geben.

Für den Fisch:

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Wenden und für ca. $\frac{1}{2}$ weitere Minute braten.

Zander mit lila Senf-Sauce, Zucchini-Gitter und Zartweizen-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 06. Oktober 2017

Zweierlei vom Seeteufel mit Weißwein-Schaum

Für zwei Personen

550 g Seeteufelfilet, ohne Haut	10 Wan-Tan-Blättchen	300 g Blattpetersilie
1 Zitrone	1 Ei	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 EL Butter	50 ml Weißwein
100 ml Fischfond	4 EL Sahne	5 ml Balsamico bianco
1 EL Olivenöl	1 Eiswürfel	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und 150 Gramm davon in kleine Würfel schneiden. Den restlichen Seeteufel in Medaillons schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Medaillons zusammen mit dem Rosmarin, sowie dem Thymianzweig in die heiße Pfanne geben und vorsichtig anbraten. Den Fisch anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und ziehen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Petersilienblätter abzupfen und in das siedende Salzwasser geben und circa fünf Minuten kochen lassen. Anschließend abschöpfen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die blanchierte Petersilie zusammen mit den Seeteufelwürfeln, dem Eis, der Sahne sowie je einer Prise Salz und Pfeffer zu einer Farce pürieren. Die Masse auf den Wan Tan-Blättern verteilen. Das Ei trennen und die Teigränder der Wan Tan mit Eigelb bestreichen und verschließen. Einen großen Topf mit Wasser erhitzen und den Bambusdämpfer darauf setzen. Die gefüllten Wan Tan hineingeben und circa drei Minuten darin garen. Den Weißwein zusammen mit dem Fischfond, der Sahne sowie dem Balsamico Essig aufkochen und anschließend aufschäumen. Die Medaillons zusammen mit den Wan Tan sowie dem Weißweinschaum auf einem Teller anrichten und servieren.

Björn Freitag am 30. Mai 2014

Geflügel

Ente Orange mit Wirsing-Semmel-Knödel

Für 4 Personen

1 ganze Bauernente	2 Zweige Thymian	2 Orangen gepresst, Zesten
300 ml Geflügelfond	2-3 TL Speisestärke	4 -5 große Wirsing-Blätter
3 Laugenbrötchen	200 ml Milch	2 Eier
45 g Paniermehl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Die küchenfertige Ente (ohne Bürzel) von innen und außen salzen und mit dem Thymian füllen. Dann auf einem Ofenrost bei 200 Grad OberUnterhitze je nach Größe ca. 1 1,5 Stunden in den Ofen schieben.

Unter der Ente ein Ofenblech mit etwas Wasser zum Auffangen vom Fond einschieben.

Die Laugensemmeln in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit der heißen Milch übergießen. Dann mit den Eiern und dem Paniermehl zu einer Masse kneten.

Die Wirsingblätter in kochendem Wasser für ca. 2 Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Blätter in einem Tuch mit einem Nudelholz schön platt walzen, dann mit der Außenseite nach oben die Knödelmasse darauf geben. Dann zusammenrollen und in Klarsicht und Alufolie stramm einwickeln. Dann im heißen Wasser ca. 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Knödelrollen auspacken und in Butter und etwas ÖL schön kross braten.

Die Ente aus dem Ofen nehmen, Burst und Keule auslösen und im Ofen bei 100 Grad warm legen. Falls die Entenhaut nicht richtig kross ist, kann man den Ofen auch auf Grillfunktion stellen und die Ente noch ein wenig gratinieren.

Parallel den Sud von dem Blech mit Geflügelfond, dem Orangensaft, den Zesten und dem Geflügelfond mischen und einkochen. Zum Schluss mit der Speisestärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratenen Knödel in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, die Ente dazugeben und mit der Sauce nappieren.

Björn Freitag am 21. Dezember 2019

Enten-Brust, Grieben, Zwiebel-Port-Ragout, Crêpes

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 männl. Barbarie Entenbrust 1 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Crêpes:

1 Ei 40-50 g Mehl 150 ml Milch

1 EL Rapsöl Salz

Für den Sellerie:

1 Sellerieknolle 4 Schnittlauchhalme Eiswasser, Salz

Für das Port-Ragout:

3 kleine Schalotten 1 EL Butter 2 EL weißer Balsamicoessig

50 ml roter Portwein 200 ml Bratenfond 1 EL brauner Zucker

1 TL Sezuan-Pfeffer

Für die Ente:

Einen Ofen auf 50 Grad Heißluft und einen auf 140 Grad vorheizen.

Entenbrust mit dem Messer von der Haut befreien und die Haut in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Streifen braten bis sie ihr Fett verloren haben und ganz kross sind. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Grieben im 50 Grad heißen Ofen warmhalten.

In dem gleichen Fett nun die Brust von beiden Seiten garen und im Ofen bei 140 Grad auf eine Kerntemperatur von 56-57 Grad bringen. Kurz vor dem Anrichten aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Crêpes:

Teig aus Ei, gesiebttem Mehl, Milch, Rapsöl und Salz zusammenrühren und in einer beschichteten Pfanne dünn ausbacken. Dann die Ränder abschneiden und in 3 Streifen à 5 cm schneiden.

Für den Sellerie:

Schnittlauch kurz blanchieren. Sellerie schälen und auf einer Aufschnittmaschine 5 große dünne Scheiben aus der Mitte schneiden. Die Scheiben in Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Dann ebenfalls wie beim Crêpes 5 cm breite Streifen schneiden.

Die Streifen auf die Crêpes-Streifen legen und zu mehreren kleinen Schnecken rollen. Zum Ende dann mit jeweils einem Schnittlauchhalm zubinden. Die Röllchen im Ofen bei 50 Grad warmhalten. kuechenschlacht.zdf.de

Für das Port-Ragout:

Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und in der Butter mit dem Zucker und dem Pfeffer leicht karamellisieren. Dann mit dem Essig und Portwein ablöschen und ca. 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sie schön confieren. Mit dem Bratenfond auffüllen und alles zusammen je nach Gusto nochmal einkochen.

Sauce nicht zu stark reduzieren lassen, da sie sonst zu salzig werden könnte.

Die Schalotten auf einem tiefen großen Teller anrichten, dann die Fleischscheiben fächern und die Röllchen anrichten. Zum Schluss die Entengrieben draufstreuen und servieren.

Björn Freitag am 08. November 2019

Kräuter-Perlhuhn-Brust mit Zucchini-Pappardelle

Für zwei Personen

4 Perlhuhnbrüste, mit Knochen

Für die Farce:

½ Hähnchenbrustfilet, á 100 g	30 ml kalte Sahne	1 Ei
1 Eiswürfel	2 Zweige Petersilie	2 Zweige Schnittlauch
2 Zweige Rosmarin	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Zucchini-Pappardelle:

4 Zucchini	Olivenöl	Salz
------------	----------	------

Für die Limettensauce:

1 Zwiebel	½ Limette	1 EL Butter
300 ml Rinderfond	50 ml Weißwein	1 EL Stärke

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die Farce das Hähnchenbrustfilet im Mixer zerkleinern. Das Ei trennen. Die Petersilie, den Schnittlauch und den Rosmarin grob hacken und mit Sahne, Eiweiß und Eiswürfel fein pürieren. Das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Perlhuhnbrüste am Flügelknochen waschen und trocken tupfen. Anschließend eine Tasche einschneiden, mithilfe eines Spritzbeutels mit der Farce füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tasche mit einem Zahnstocher verschließen und anbraten. Die gefüllten Perlhuhnbrüste 15 Minuten im Ofen garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel fein würfeln und anschließend darin anschwitzen. Die Limette auspressen. Die Zwiebeln mit Bratenfond, Weißwein und dem gewonnenen Limettensaft ablöschen und köcheln lassen. Stärke mit Wasser anrühren und die Sauce abbinden.

Für die Pappardelle Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini in breite Streifen schneiden, im Olivenöl anschwitzen und salzen.

Die gefüllte Kräuter-Perlhuhnbrust mit Zucchini-Pappardelle und Limettensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 12. Juni 2015

Perlhuhn-Brust mit Schmorkarotten-Stampf

Für zwei Personen

Für den Karottenstampf:

500 g Möhren	2 Zwiebeln	1 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe	50 g Ingwer	1 EL kalte Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer, Öl	

Für das Perlhuhn:

2 Perlhuhnbrüste	2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
------------------	------------------	---------------

Für den Parmesanschaum:

200 g Parmesan	1 Vanilleschote	100 ml Gemüsebrühe
1 EL weißer Essig	250 g Sahne	Salz, Pfeffer
Muskatnuss		

Für den Stampf die Karotten schälen, in zwei Zentimeter dicke Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anbraten. Anschließend den Deckel draufsetzen und die Möhren so lange garen, bis sie weich sind. In einem zweiten Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln abziehen, würfeln und im Olivenöl andünsten. Danach die Brühe dazugeben. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Karotten stampfen und mit einem Teelöffel Ingwer, etwas Muskatnuss und Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen und zuletzt die kalte Butter unterrühren. Für das Perlhuhn das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustfilets darin etwa fünf Minuten auf der Hautseite anbraten, danach eine Minute auf der Fleischseite. Danach bei schwacher Hitze weitere sechs Minuten ruhen lassen. Für den Schaum die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Vanillemark, Brühe, Essig und Sahne in einem Topf aufkochen. Danach den Topf von der Hitze nehmen und den Parmesan reinbröseln. Die Sauce zehn Minuten ziehen lassen, dabei darauf achten, dass die Sauce nicht zu heiß ist, da sie sonst flockt. Danach die Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Perlhuhnbrüste mit dem Karottenstampf auf Tellern anrichten und den Vanille-Parmesan-Schaum über das Fleisch geben.

Björn Freitag am 08. August 2014

Poularden-Brust, Karotten-Stampf, Vanille-Käse-Schaum

Für 2 Personen

500 g Karotten	2 Zwiebeln	5 g frischer Ingwer
3 EL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	1 EL Butter	1 Vanilleschote
1 EL Weißweinessig	150 g Sahne	120 g Parmesan
2 Poulardenbrustfilets	2 Zweige Thymian	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Karotten waschen und ungeschält auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde vorgaren. Dann abschrappen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, Karotten zugeben und 300 ml Brühe angießen und aufkochen. Die Karotten stampfen und mit Ingwer, frisch geriebener Muskatnuss, Salz und weißem Pfeffer würzen, Butter unterrühren und bis zum Servieren zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen. Für den Vanilleschaum die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 100 ml Gemüsebrühe, Essig, und Sahne aufkochen. Parmesan fein reiben. Den Topf vom Herd ziehen, Parmesan einbröseln und 10 Minuten ziehen lassen. Poulardenbrustfilets salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und eingelegten Thymianzweigen von jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch noch ca. 6 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren die Sauce mit einem Pürierstab aufmixen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Karottenstampf auf Tellern anrichten, Poulardenbrüste in Tranchen schneiden und dazugeben, die Sauce angießen und servieren.

Björn Freitag am 29. Juli 2014

Hack

Kalb-Frikadellen mit Tomaten-Koriander-Füllung, Mangold

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

3 Tomaten	1/2 Bund frischer Koriander	2 Brötchen vom Vortag
500 g Kalbshack	2 Eier	2 EL Tomatenmark
2 EL scharfer Senf	Salz, Pfeffer	6 EL Paniermehl
2-4 EL Butterschmalz		

Für den Mangold:

500 g Mangold	Salz, Pfeffer	1 Schalotte
1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl	

Für die Füllung:

Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und dann würfeln. Den Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken und mit den Tomaten vermischen. Eine Platte mit Pergamentpapier auslegen, mit dem Teelöffel kleine Häufchen der Tomaten-Koriander Mischung darauf platzieren und die Platte ins Gefrierfach stellen. (Das hilft, die Füllung nachher besser in die Frikadellen einzuarbeiten.)

Für den Mangold:

Die Mangoldblätter ablösen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser die Mangoldstreifen kurz blanchieren, abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen, fein schneiden.

Für die Frikadellen:

Die Brötchen in Wasser einweichen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die eingeweichten Brötchen ausdrücken und zum Fleisch geben. Ebenfalls die Eier, Tomatenmark und den Senf dazugeben, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten. Die Masse anschließend mit etwas Paniermehl abbinden. Nun aus der Fleischmasse Frikadellen formen und dabei jeweils eine Portion der angefrorenen Tomaten-Koriander-Füllung einarbeiten. Dann die Frikadellen in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten. Die Frikadellen optimaler Weise nur einmal wenden, damit sie schön Farbe annehmen und nicht zerbröseln. Für den Mangold gewürfelte Schalotte in einer Pfanne mit Sesam- und Olivenöl anschwitzen, den Mangold zugeben, kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold zu den Frikadellen servieren.

Björn Freitag am 15. Juli 2013

Kalb

Kalb-Schnitzel, Pappardelle, Artischocken-Tomaten-Ragout

Für zwei Personen

Für das Kalbsschnitzel:

300 g Kalbsrücken 1 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für das Ragout:

4 Tomaten 1 große Artischocke 2 Tomaten
1 Zitrone $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1 EL Butter
3 Zweige Basilikum 3 Zweige Petersilie 1 EL Mehl
6 EL Olivenöl Salz weißer Pfeffer

Für die Pappardelle:

300 g Pastamehl 4 EL Olivenöl

Für den Tiroler Speck:

60 g Tiroler Speck in Scheiben

Für das Kalbsschnitzel:

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Kalbsrücken waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und dünn plattieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz kross von beiden Seiten anbraten.

Für das Artischocken-Tomatenragout:

Butter mit Mehl verkneten und in den Kühlschrank stellen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Tomaten vierteln. In einer Schüssel Tomaten mit Zitronensaft, Knoblauch und Basilikum mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Passiertuch füllen, mit Garn einen Knoten machen und an einem erhöhten Punkt über einer Schüssel aufhängen. Der helle Tomatensud läuft nun langsam in die Schüssel. Passierten Tomatensud in einem Topf auf die Hälfte einkochen und mit der kalten Mehlbutter abbinden. Artischocke von den Blättern und dem Heu befreien, den Boden in 1cm große Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl für 5 min. sautieren.

Wasser in einem Topf erhitzen, Tomaten blanchieren, häuten und fein würfeln. Petersilie fein hacken.

Für die Pappardelle:

Mehl, 50-80 ml Wasser und Olivenöl kräftig miteinander verkneten und in einer Nudelmaschine in breiten Bahnen ausrollen. Dann ca. 5 cm breite Pappardelle schneiden und in kochendem Salzwasser garen.

Die fertigen Nudeln direkt aus dem Wasser abgetropft in den Tomatenfond geben. Artischocken- und Tomatenwürfel ebenso in den Fond geben und alles nochmal kurz aufkochen. Das restliche Olivenöl und Petersilie einrühren.

Für den Tiroler Speck:

Speckscheiben im Ofen trocknen und anschließend in feine Streifen schneiden.

Pappardelle mit Artischocken-Tomatenragout auf Tellern anrichten, Kalbsschnitzel darauf legen und mit Speck garniert servieren.

Björn Freitag am 16. August 2019

Sauerbraten vom Kalb-Filet mit Rote-Bete-Relish, Püree

Für zwei Personen

Für den Sauerbraten:

1 Kalbsfilet à 400 g	1 Zwiebel	300 ml roter Portwein
200 ml dunkler Kalbsfond	100 ml Balsamico	1 Gewürznelke
2 Lorbeerblätter	1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL Zucker
50 g Butter	Salz	

Für das Püree:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
2 EL Crème-fraîche	50 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
2 EL Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Rote-Bete-Relish:

300 g vorgegarte Rote Bete	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Granny Smith Apfel
1 EL grober Senf	1 EL mittelscharfer Senf	50 ml weißer Balsamico
2 EL Apfelessig	1 EL Chili-Würzsauce	1 EL Senfsaat
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Sauerbraten:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Diese mit Portwein, Kalbsfond, Balsamico, Nelke, Lorbeer, Pfeffer und Zucker in einem Topf auf ca. 60 Grad erwärmen. Kalbsfilets waschen, trockentupfen und halbieren, hineinlegen und ca. 15 Minuten pochieren. Das Fleisch abtropfen lassen, salzen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kross nachbraten. Marinade durch ein Sieb passieren und in einem Topf reduzieren lassen. Sauce mit etwas Butter abbinden und als Sauce zum Fleisch anrichten.

Für das Püree:

Die Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Topf ca. 2 Minuten glasig anschwitzen. Sellerie schälen, würfeln und mit den Zwiebeln 1 Minute rösten. Fond angießen und den Topfinhalt mit etwas Zitronensaft, Butter, Muskat, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das Püree mit etwas Crème fraîche und etwas Zucker abschmecken.

Für das Rote-Bete-Relish:

Die Rote Bete in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Apfelessig, Senf, Balsamico, Chili-Würzsauce und Senfsaat auffüllen und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Den Apfel schälen, in Würfel schneiden und mit der Roten Beete in den Topf geben. Das Relish noch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Sauerbraten vom Kalbsfilet mit Rote-Bete-Relish und Blumenkohl- Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 03. März 2017

Meer

Jakobsmuscheln auf Ringelbete mit Rahm-Kartoffeln, Speck

Für zwei Personen

Für den Speck:

2 Scheiben Bacon

Für die Ringelbete:

1 Knolle Ringelbete 20 ml Weißweinessig 1 Prise Zucker
Salz

Für die Rahm-Kartoffeln:

2 vorw. festk. Kartoffeln 100 ml Sahne 1 Zweig Thymian
Salz Pfeffer

Für die Muscheln:

2 Jakobsmuscheln, mit Schale 3 EL Mehl Rapsöl

Für den Speck:

Backofen auf 220 ° Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Baconscheiben auf ein Ofengitter legen und im Ofen ca. 20 min. kross backen.

Für die Ringelbete:

Ringelbete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ringelbete in eine kalte Pfanne legen, mit Wasser bedecken, einen Schuss Essig, sowie eine Prise Salz und Zucker dazugeben. Einmal aufkochen lassen, die Hitze wieder reduzieren und ca. 10 min. köcheln lassen.

Für die Rahm-Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln mit etwas Wasser in einer Pfanne erhitzen. Einmal kurz aufkochen lassen, Hitze wieder reduzieren und für ca. 3-4 min. leicht köcheln lassen. Sahne unterrühren und weiter köcheln lassen.

Thymianblättchen vom Stiel zupfen und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Gelegentlich umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 min. weiter garen bis die Kartoffeln die richtige Konsistenz haben.

Für die Muscheln:

Die Jakobsmuscheln mit einem Messer öffnen und das weiße Muskelfleisch aus der Muschel heraus trennen.

Mehl in eine kleine Schüssel geben und die heraus getrennten Jakobsmuscheln von nur einer Seite mehlieren und etwas abklopfen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln auf der mehlierten Seite scharf anbraten. Nach ca. 2 min. wenden und auf der anderen Seite eine weitere Minute braten.

Kartoffeln, Ringelbete und Speck auf Tellern anrichten, Jakobsmuscheln auf der Ringelbete anrichten und servieren.

Björn Freitag am 28. Juni 2019

Rind

Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Blumenkohl-Crumble

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rinderfilets, á 200 g 2 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für das Püree:

1 Süßkartoffel 2 Karotten 1 Zwiebel
2 EL süße ChilisaUCE 200 ml Gemüsefond 1 EL Rapsöl
1 Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{4}$ Blumenkohl 3 EL Panko 3 EL Butter
Chili Salz

Für die Jus:

200 ml dunkler Bratenfond 100 ml roter Portwein 4 Lakritzbonbons
1 EL Butter Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

Die Rinderfilets waschen, abtupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Von allen Seiten salzen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Fleisch von beiden Seiten je eine Minute scharf anbraten.

Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad ca. 12 Minuten weiter garen (Kerntemperatur: 56 Grad). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Süßkartoffel und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Süßkartoffel, Karotten und Zwiebel anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. ChilisaUCE dazu geben. mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl waschen, trockentupfen und fein reiben. In einer Pfanne mit Butter ca. 2 Minuten lang anschwitzen. Panko dazu geben und rösten. Mit Salz und Chili abschmecken.

Für die Jus:

Bonbons im Mörser zerkleinern. Zusammen mit Bratenfond, Wein und Butter in einen kleinen Topf geben und köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 07. September 2018

Salat

Waldorf-Salat

Für 4 Personen

1 Knollensellerie	2 große feste, saure Äpfel	100 g Walnusskerne
150 g Seidentofu	1 TL Senf	Gemüsefond
100 ml mildes Sonnenblumenöl	Saft von 1/2 Zitrone	1 EL weißer Balsamico
½ Bund Kerbel	Salz, weißer Pfeffer	Pumpernickel

Sellerie schälen. Sellerie und Äpfel in Scheiben schneiden und anschließend in dünne Stifte. Zusammen in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.

In ein schmales hohes Gefäß den Seidentofu den Senf, sowie Salz, Pfeffer, und den Essig geben, einen Teil des Öl dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren und zu einer veganen Mayonnaise ziehen, bei Bedarf mehr Öl dazugeben. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Sellerie und Apfel mit der Mayonnaise vermischen, bei Bedarf mit etwas Gemüsefond verlängern, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Kerbel hacken und unterheben.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und zum Salat geben, und noch einmal abschmecken und bei Bedarf Salz, Pfeffer und Essig zugeben.

Salat auf Tellern anrichten und mit Pumpernickel servieren.

Björn Freitag am 21. Dezember 2019

Suppen

Blumenkohl-Zitronengras-Süppchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Zwiebel	2 Stangen Zitronengras
1 TL Currypulver	2 EL weißer Balsamico	250 ml Kokosmilch
250 ml Gemüfefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

Für die Suppe:

Den Blumenkohl waschen, trocknen, äußere Blätter entfernen und halbieren. Den Strunk heraus-schneiden und den Blumenkohl in feine Röschen schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Zitronengras halbieren und mit dem Messerrücken anschlagen.

Blumenkohl und Zwiebeln in einem großen Topf mit Olivenöl 4 Minuten kräftig anrösten. Currypulver und Zitronengras zugeben und 1 Minute mitbraten. Kokosmilch und Gemüfefond an-gießen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Topf von der Herdplatte nehmen und mit weißem Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Suppe in einem Standmixer schaumig aufmixen, auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnie-ren und servieren.

Björn Freitag am 03. März 2017

Kürbis-Suppe mit Mango und Kokos

Für 4 Personen

1 kleiner Hokkaidokürbis	1 reife Mango	1 große Zwiebel
1 Stk. Ingwerwurzel	1-2 Prisen Muskatnuss	750 ml Gemüfefond
2-3 EL weißer Balsamico	200 ml Kokosmilch	Pflanzenöl
Kürbiskernöl	50 g grüne Kürbiskerne	Salz, weißer Pfeffer

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kürbis waschen, aufspalten, Kerne entfernen und in halbe Spalten schneiden. Diese auf ein Backblech mit Backpapier legen und im den Ofen schie-ben, für ca. 25 - 30 Minuten weich garen.

Parallel: Zwiebel grob würfeln, Ingwer und Mango schälen, ebenfalls würfeln und alles zusammen in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.

Muskatnuss hineinreiben, mit Gemüfefond und Kokosmilch angießen und ca. 10 Minuten kö-cheln lassen.

Gebackenen Kürbis in die Brühe geben, alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschme-cken.

In einer Pfanne die Kürbiskerne rösten.

Suppe in Tellern anrichten und mit Kernöl und gerösteten Kernen garnieren.

Björn Freitag am 21. Dezember 2019

Vegetarisch

Zucchini-Burger

Für zwei Personen

Für den Burger:

4 Burger-Brötchen	2 grüne Zucchini	1 Tomate
1 Salatkopf Romanasalat	1 Ei	Weizenmehl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Zwiebelconfit:

1 rote Zwiebel	weißer Balsamicoessig	Salz
----------------	-----------------------	------

Für die Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	1 Ei	2-3 TL grob-körniger Senf
2 EL Ketchup	2-3 TL Paprikapulver	200 ml Rapsöl
weißer Balsamicoessig	Salz	

Für den Burger:

Den Ofen auf 110 Grad Heißluft vorheizen und die Brötchen darin erwärmen.

Zuerst den Strunk der Zucchini abschneiden und mithilfe einer Küchenreibe in eine Schüssel grob hineinreiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Mehl dazugeben und die Masse verrühren.

Anschließend die Pattys in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl braun anbraten und gelegentlich wenden.

Von der Tomate den Stiel abschneiden und den Rest mit einer Schneidemaschine in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trockenschleudern, anschließend in einzelne Blätter zerlegen und in der Mitte halbieren.

Für das Zwiebelconfit:

Zwiebel abziehen, in kleine Scheiben schneiden und mit etwas Essig und Salz in einem Topf aufkochen lassen, dazu einen Schuss Wasser geben.

Für die Mayonnaise:

Ei trennen. Knoblauch abziehen. Eigelb und Eiweiß in einen Behälter geben und Rapsöl dazugeben. Zur Bindung groben Senf hinzufügen und mit Paprikapulver abschmecken. Mit einem Mixstab von unten nach oben die Masse cremig pürieren. Am Ende sehr wenig Knoblauch mithilfe einer Küchenreibe in den Behälter reiben, Ketchup hinzugeben und mit Salz verfeinern. Anschließend alles gleichmäßig verrühren.

Brötchen aus dem Backofen holen und mit der Mayonnaise auf den Innenseiten beschmieren. Auf der Unterseite der Brötchen die Tomaten auflegen, mit Salatblättern bedecken, die Pattys drauflegen und zuletzt mit Zwiebeln schmücken.

Zucchini-Burger auf einem Teller anrichten und servieren.

Björn Freitag am 08. November 2019

Vorspeisen

Garnelen im Kataifi-Teig mit Tomaten-Relish und Schinken

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	1 Rolle Kataifi-Teig	4 EL Olivenöl
200 ml Pflanzenöl	Salz	

Für das Tomaten-Relish:

2 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Schinken:

4 Scheiben Pata-Negra-Schinken	1 Bund gemischte Kräuter
--------------------------------	--------------------------

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen, trockentupfen, salzen und den Teig ausbreiten. Den Teig mit etwas Olivenöl bepinseln. Teig um die Garnelen wickeln und bei 160 Grad im heißen Öl frittieren.

Die Tomaten waschen, trocknen, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Kerngehäuse zusammen mit Zwiebelwürfeln in einem Topf aufkochen und stark einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen und mit den in Würfeln geschnittenen Tomatenfilets vermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Schinken:

Den Schinken in feine Streifen schneiden, Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und den Schinken in den Kräutern wälzen.

Die Garnelen im Kataifi-Teig mit Tomaten-Relish und Pata-Negra- Schinken auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 03. März 2017

Wild

Ballottine vom Kaninchen-Rücken, Karotten, Pfeffer-Soße

Für zwei Personen

Für das Kaninchen:

150 g ausgelöster Kaninchenrücken Rapsöl Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

200 g Hähnchenbrust 2 Eiswürfel 1 Handvoll Babyspinat
3 EL Sahne 1 Ei (Eiweiß) 1 EL Pistazienkerne
Salz Pfeffer

Für die Karotten:

1 gelbe Karotte 1 orange Karotte 1 Urkarotte
1 TL Butter Weißweinessig Muskatnuss, Salz

Für die Sauce:

200 ml Geflügelfond 1 Schalotte 100 ml Sahne
50 ml Madeira 1 TL Butter 1 EL weißer Balsamico
Salz weißer Pfeffer

Für das Kaninchen:

Kaninchenrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl kurz von allen Seiten anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Füllung:

Ei trennen. Hähnchenfleisch klein würfeln und mit Eiswürfeln, Eiweiß, Salz und Pfeffer in einer kleinen Moulinette mixen. Sahne nur nach und nach dazugeben, bis eine luftige Farce entstanden ist. Pistazien kleinhacken und zum Schluss unterheben. Die Farce zu einem Viereck auf Klarsichtfolie streichen. Im Format etwa 15 x10 cm.

Den Kaninchenrücken auf die Farce legen. Den Kaninchenrücken mit Babyspinat-Blätter bedecken. Dann mit der Folie die Farce um das Kaninchen wickeln und zu einer Rolle formen. Der Durchmesser sollte nicht größer als etwa 5-6cm sein. In die Enden jeweils einen Knoten schnüren und das Ganze zusätzlich in Alufolie wickeln. In einem Topf bei etwa 70-80 Grad die Rolle für etwa 10 Minuten pochieren. Vorsichtig auswickeln, kurz ruhen lassen und anschließend in Scheiben aufschneiden.

Für die Karotten:

Einen Topf mit Wasser und einen mit Essig aufstellen und erhitzen.

Karotten schälen, in Scheiben schneiden und die gelbe und orange Karotte im Wassertopf blanchieren. Die Urkarotte mit etwas Essig separat blanchieren, damit die Farbe erhalten bleibt. Dann alle drei Karotten zusammen kurz in einer Pfanne mit Butter anschwanken. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen und mit dem Madeira ablöschen. Etwas einkochen lassen und die Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken mit dem Mixstab pürieren.

Geflügelfond dazugeben und köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 28. Juni 2019

Reh-Rücken mit Pfefferkirschen und Spitzkohl

Für zwei Personen

Für den Rehrücken:

500 g Rehrückenfilet 1 EL Sternanis 2 EL Honig
25 ml Portwein, weiß 1 Prise Salz

Für die Pfefferkirschen:

100 g Sauerkirschen 1 Schalotte 25 ml Portwein, rot
25 g Butter

Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Kopf Spitzkohl 25 ml Gemüsfond 25 g Butter
Salz, Pfeffer, Zucker

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen. Das Rehrückenfilet parieren und portionieren. Den Honig in einer Pfanne leicht karamellisieren und mit Portwein ablöschen. Danach Sternanis und Salz hinzugeben und stark einkochen. Das Rehrückenfilet nun mit der Honig- Sternanisbeize bestreichen und von beiden Seiten 30 Sekunden scharf anbraten. Anschließend im Ofen 20 Minuten mit der Beize garen und ab und zu erneut bestreichen. Für die Pfefferkirschen die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne goldbraun anrösten. Die Sauerkirschen entkernen und in Vierteln zu den Schalotten in die Pfanne geben. Den Portwein, eine Prise Salz, einen halben Esslöffel Zucker und Pfeffer hinzufügen und leicht einreduzieren lassen. Beim Spitzkohl den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen und den Spitzkohl darin anschwitzen. Nun mit Gemüsfond aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rehrückenfilet, Pfefferkirschen und den Spitzkohl auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 02. Oktober 2014

Index

Artischocke, 26
Blumenkohl, 32, 36
Braten, 27, 32
Bratklops, 24
Brokkoli, 12
Brombeeren, 5
Burger, 38

Doraden-Filet, 8, 9

Ente, 18
Enten-Brust, 19

Fenchel, 2, 11, 13
Filet, 27, 32
Fleisch, 40

Garnelen, 40
Gurke, 12

Hähnchen-Brust, 20
Heidelbeeren, 4

Jakobsmuscheln, 30

Kürbis, 36
Kabeljau-Filet, 11
Kalb, 24
Kaninchen-Rücken, 42
Knödel, 18
Kohlrabi, 9
Kokos, 36
Kuchen, 5

Lachs-Filet, 12
Linsen, 8

Möhren, 8, 10, 21, 22, 32, 42
Mandeln, 5
Mangold, 24

Nudeln, 26

Perlhuhn-Brust, 20, 21
Pflaumen, 5

Poularden-Brust, 22
Pudding, 6

Quark, 5

Rüben, 10
Rücken, 26
Ragout, 26
Reh-Rücken, 43
Reis, 13, 15
Rotbarsch, 13
Rote-Bete, 27, 30

Schinken, 40
Schnitzel, 26
Seeteufel, 16
Sellerie, 8, 19, 27, 34
Souffle, 5
Spinat, 10, 42
Spitzkohl, 43
Steckrübe, 10
Steinbeißer, 14

Vegan, 38

Wild, 43
Wirsing, 18
Wolfsbarsch, 10

Zander-Filet, 15
Zucchini, 15, 20, 38