



SWR-Fernsehen  
Kaffee oder Tee  
76522 Baden-Baden

## **einfach & köstlich: Fettarme Schlemmerküche**

von Björn Freitag

Sendung vom 04.03.2016  
(ESD beim WDR am 15.09.2012)

Bunter Tomatensalat mit Kräutern, gratinierter Spargel mit Parmesan, marinierte Forelle mit krossen Fischhautchips an Blattspinat und Johannisbeersorbet mit Wodkabeeren – der Sternekoch Björn Freitag stellt besonders kalorienarme Gerichte vor, bei denen man nicht auf Geschmack verzichten muss.

### **Bunter Tomatensalat mit Kräutern**

#### **Zutaten für 6 -8 Personen:**

1kg Tomaten, diverse Sorten und Farben (z.B. Ochsenherz, Negro Tomaten, kleine San Marzano, gelbe & orange Tomaten)  
2 große Schalotten  
4 Zweige frischer Oregano  
4 Zweige frisches Basilikum  
2 zweige Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
2 El dunkler Balsamicoessig (12 Jahre) T4 El Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Fleur de Sel (Meersalz)  
4 große Scheiben von einem „Ciabatta – Weißbrot“

#### **Zubereitung:**

Schalotten schälen und fein aufschneiden und mit 1 El Olivenöl in einer Pfanne sanft anschwitzen. Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein aufschneiden, zu den Schalotten geben und kurz mit anschwitzen (Knoblauch darf nicht dunkel werden!). Tomaten halbieren vom Strunk befreien und in Stücke schneiden und in einen große Schüssel geben. Oregano und Basilikum waschen, abtrocknen und grob hacken, zu den Tomaten geben.

RENEPTE

Tomaten mit Balsamicoessig und 2 El Olivenöl anmachen, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Angeschwitzte Schalotten und Knoblauch in den Tomatensalat geben.

In der gleichen Pfanne mit 1 El Olivenöl die Brotscheiben von beiden Seiten rösten, anschließend in Würfel schneiden, zum Salta geben. Alles gut mischen und servieren.

## **Gratinierter Spargel mit Parmesan**

### **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Grüner Spargel  
1 Ei + 1 Eigelb  
4 El Milch  
50 g Parmesan  
3 El Pankomehl (Paniermehl aus dem Asialaden)  
1 Tl Olivenöl  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
Salz

### **Zubereitung:**

Grünen Spargel am Ende schälen und das untere Stück abbrechen. Spargel in einer Pfanne ohne Öl ca. 6 min. sanft braten, dabei die Stangen wenden.

Parmesan mit feiner reibe in eine Schüssel reiben, Ei, Eigelb und Milch dazugeben, alles gut verrühren, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Auflaufform mit 1 Tl Olivenöl einfetten, Spargel in die Form geben und mit der Parmesan-Ei-Masse übergießen. Dann das Pankomehl darüber bröseln.

Den Ofen auf Grillfunktion stellen und vorheizen. Den Spargel im Ofen für 4-5 min. gratinieren. Fertig.

## **Marinierte Forelle mit krossen Fischhautchips an Blattspinat**

### **Zutaten für 4 Personen:**

2 Regenbogen-Forellen (ca. 300 g)  
1 kg frischer Blattspinat  
1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 Tl geriebener, frischer Ingwer  
1 Tl Olivenöl  
1 Tl Geröstetes Sesamöl  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
Salz

### **Zubereitung:**

Forellen filettieren, Bauchgräten und Flossen wegschneiden, mit einer Grätenzange die restlichen Gräten ziehen und vorsichtig die Haut mit einem scharfen Messer abziehen.

(Wer sich nicht selbst traut die Forellen zu filettieren, sollte seinen Fischhändler fragen, in der Regel erledigen die Mitarbeiter diese Aufgabe, wenn man nachfragt.)  
Fischhaut zur Seite legen.

Forellenfilets auf eine Porzellanplatte legen, Zitronen großzügig schälen, damit nicht Weißes mehr am Fleisch ist. Mit einem scharfen Messer die Filets aus den Spalten schneiden.

Die Zitronenfilets auf den Fischfilets verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe schälen und mit der Feinreibe über den Fisch reiben. 1 TL Olivenöl über den Fisch träufeln, dabei darauf achten, das auch etwas Öl unter den Fisch kommt. Jetzt den Fisch auf der Porzellanplatte mit Klarsichtfolie einpacken, dabei die Luft rausdrücken und Folie festziehen.

Den Backofen auf 80° Umluft vorheizen und den eingepackten Fisch in den Ofen geben (Klarsichtfolie hält Temperaturen bis 100° aus!) und 10 min. bei niedriger Temperatur garen.

Spinat gut waschen, dabei die großen Stiele entfernen. Einen großem Topf aufstellen und den Spinat hinein geben, dabei kein Wasser zufügen! Den Ingwer schälen und in den Topf reiben, etwas salzen und den Spinat bei geschlossenem Deckel im eigenen Saft zusammen fallen lassen – das dauert nur 2- 3 min.

Den Spinat mit 1 TL geröstetem Sesamöl abschmecken. Warm halten.

Die Fischhaut in Stücke schneiden. Backpapier in eine große, beschichtete Pfanne legen, darauf die Fischhaut mit der Innenseite nach unten (damit das Fett beim Backen optimal schmelzen kann) plan auslegen. Eine zweite Schicht Backpapier über die Haut legen, auf den Herd stellen, das Ganze mit einem passenden Topf beschweren und bei großer Hitze für 4- 5 min. kross ausbacken.

Fischfilets aus dem Ofen holen, Spinat auf Tellern anrichten, die Fischfilets darüber legen und die krosse Fischhaut zum Schluss mit anrichten. Fertig.

## **Johannisbeersorbet mit Wodkabeeren**

### **Zutaten für 4- 6 Personen:**

500 g frische Johannisbeeren (oder TK-Ware)

150 -170 ml Läuterzucker (siehe unten)

4 cl Wodka

1 Zitrone (Bio)

1-2 El Puderzucker

### **Zubereitung:**

Vorbereitung des Läuterzuckers , am besten am Tag vorher:

500 g Zucker mit ½ Liter Wasser verrühren, aufkochen und für 3 min. kräftig kochen lassen, dann kalt rühren und in den Kühlschrank stellen, für das folgende Rezept werden rund 150 ml benötigt. Läuterzucker gelingt aber besser, wenn man eine größere Menge davon macht.

Außerdem: Eine leere Metallschüssel ins Gefrierfach stellen!

Johannisbeeren von den Zweigen befreien, dabei ein paar schöne Zweige zur Seite legen.

Johannisbeeren in eine Schüssel geben, mit 150 ml Läuterzucker und dem Saft von 1 Zitrone verrühren. Anschließend mit dem Pürierstab gut durchmischen. Bei Bedarf noch etwas Läuterzucker dazugeben. Die Masse durch ein Sieb in die tiefgekühlte Metallschale streichen, um die Kerne zu entfernen.

Wer eine Eismaschine hat, kann die Masse darin jetzt zu Sorbet verarbeiten, wenn nicht: Die Metallschale ins Gefrierfach stellen und die Masse anziehen lassen, das dauert je nach Stärke des Gefrierfachs 10 – 20 min. Dann mit einem Holzlöffel oder Schaber die Masse am Schüsselrand abschaben und alles gut durchrühren. Dieser

Vorgang muss jetzt alle 5- 10 min, wiederholt werden bis die Masse cremig und relativ fest wird.

In der Zwischenzeit die bei Seite gelegten Johannisbeerzweige durch den Wodka ziehen, mit Puderzucker bestäuben und auf einen Teller legen, ebenfalls ins Gefrierfach stellen.

Wenn das Sorbet die richtige Konsistenz hat in Gläsern anrichten und mit den „Wodkabeeren“ garnieren.