



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

einfach & köstlich: Genial günstige Gerichte

von Björn Freitag

Sendung vom 19.02.2016
(ESD beim WDR am 01.09.2012)

Kartoffelsuppe, selbstgemachte Fischstäbchen mit Gurkensalat, Möhrenstampf mit glasierten Mettendchen und Kaiserschmarrn mit flambierten Kornpflaumen – der Sternekoch Björn Freitag stellt ein besonders günstiges Viergängemenü vor, das pro Person weniger als 6 Euro kostet. In der neuen sechsteiligen „WDR-Reihe „Einfach und köstlich“ stellt WDR-Koch Björn Freitag seine Lieblingsrezepte vor. Nach den genial günstigen Rezepten geht es in den nächsten Folgen um besonders schnelle Gerichte, Partyhappen, Rezepte fürs Kalorien sparen und Menüs aus traditionellen Zutaten. Wichtigstes Kriterium: Alles muss einfach und ohne großen Aufwand nachzukochen sein. Die Rezepte sind auf der WDR-Internetseite nachzulesen und können als besonderer Service auch direkt vom Fernsehbildschirm aufs Smartphone geladen werden. Björn Freitag steht aber nicht nur in der Küche sondern nimmt die Zuschauer auch mit zu regionalen Erzeugern, wo er deren Arbeit und Produkte kennenlernt. So lässt er sich in dieser Folge von einer Kräuterpädagogin in der Eifel zeigen, dass viele Zutaten direkt vor unserer Haustür wachsen.

Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Pers.:

1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
50 g durchwachsener Bauchspeck am Stück
500 ml Geflügelfond
1/2 Bund frischer Majoran
2 Lorbeerblätter
1 Stange Lauch
50 g Saure Sahne
Muskatnuss zum Reiben
weißer Pfeffer aus der Mühle
Salz
1 Schuss weißer Balsamicoessig
2 El Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1-1,5 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln in Olivenöl anschwitzen, die Scheibe Speck dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

REZEPTE

Wenn die Kartoffeln „glasig“ sind mit dem Geflügelfond aufgießen, die Lorbeerblätter dazugeben und etwas Muskatnuss in die Suppe reiben. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 min kochen, bis die Kartoffeln fast weich sind.

Jetzt den Majoran waschen und grob hacken.

Wenn die Suppe gar ist, Lorbeerblätter und Speck entfernen, die Suppe vom Herd nehmen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen Schuss weißen Balsamicoessig dazugeben und mit dem Majoran und der sauren Sahne anrichten.

Selbstgemachte Kräuterfischstäbchen mit Gurkensalat

Zutaten für 4 Pers.:

400 g Seelachsfilet

1 Handvoll Kräuter:

(Wildkräuter: Knoblauchsrauke, Gierch, Brunnenkresse, Brennesselsamen oder Kräuter nach Wahl, wie: Petersilie, Koriander, Basilikum, Oregano, Salbei, Rosmarin und Thymian)

1- 2 Eier

1 altes Brötchen

ca. 4 El Mehl

1 Salatgurke (Bio)

1 Bund Dill

1 -2 El Weißer Balsamicoessig

Weißer Pfeffer aus der Mühle

Salz

1 Becher Saure Sahne

2 El Butterschmalz zum Braten

Zubereitung Gurkensalat:

Gurke der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel das Kerngehäuse entfernen. Die Enden der Gurkenhälften abschneiden und mit dem Küchenhobel (oder einem Messer) in dünne Scheiben schneiden. Gurkenscheiben in ein Sieb geben, salzen und durchmischen. Die Gurken ziehen lassen, dabei soll das Gurkenwasser abtropfen.

Saure Sahne in eine Schüssel geben, mit einer Prise Salz (Achtung. Gurken sind schon gesalzen) und Pfeffer würzen, Essig dazugeben, verrühren, abschmecken. Optional die Gurken mit Hilfe eines Küchentuchs sanft ausdrücken und in das Dressing geben.

Verrühren, Dill waschen, abtrocknen, von den großen Stielen befreien, hacken und unter den Gurkensalat heben.

Zubereitung Kräuterfischstäbchen:

Das alte Brötchen mit einer Reibe zu Paniermehl verarbeiten.

Kräuter waschen, abtrocknen, bei Bedarf Steile entfernen und grob hacken.

Kräuter in einen „Häcksler oder Blitzhacker“ geben und die gleich Menge Paniermehl hinzufügen, gut durchmischen.

Für die „Panierstraße“: Mehl auf einen Teller geben, in einem tiefen Teller Eier verquirlen, daneben stellen und die Kräutermischung auf einem dritten Teller bereitstellen.

Seelachsfilet auf Gräten untersuchen und optional mit der Grätenzange entfernen. Dann das Filet in gleichmäßige Streifen schneiden, salzen diese in Mehl wenden, abschütteln, dann durchs Ei ziehen und zum Schluss von allen Seiten mit der Kräutermischung panieren, dabei die Panierung leicht andrücken.

In einer Pfanne den Butterschmalz erhitzen. Die Kräuterfischstäbchen von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken (ca. 3 min pro Seite).

Die fertigen Fischstäbchen auf Küchenkrepp legen, damit das Fett aufgesaugt wird. Anschließend Gurkensalat und Fischstäbchen auf Tellern anrichten.

Möhrenstampf mit glasierten Mettendchen

Zutaten für 4 Pers.:

4 geräucherte Mettwürste
500 g Möhren
2 Kartoffeln, mehlig kochend
300 ml Gemüse – oder Geflügelfond
2 El Honig
1 TI geriebener frischer Ingwer
etwas Muskatnuss
2 TI Fenchelsamen
weiße Pfeffer aus der Mühle
Salz
2 El gehackte Petersilie
1 El Olivenöl
1 El kalte Butter

Zubereitung:

Möhren und Kartoffeln schälen und beides in kleine Würfel schneiden, in einen Topf geben und mit dem Olivenöl sanft anschwitzen. Mettwürste mit einem Holzspieß anpicksen und mit in den Topf geben. Das Ganze mit dem Fond aufgießen. Ingwerwurzel schälen und etwa 1 TI davon in den Topf reiben, etwas Muskatnuss dazu reiben, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel 15 – 20 min. bei kleiner Hitze kochen lassen bis das Gemüse weich ist.

Dann die Mettwürste aus dem Topf holen in schräge Scheiben schneiden. In einer Pfanne den Honig schmelzen lassen, die Fenchelsamen hinzugeben und anschließend die Mettwurstscheiben darin glacieren. Mit einem Stampfer das Gemüse durchstampfen - es sollten noch Stückchen zu erkennen sein. Die kalte Butter unterrühren. Petersilie hacken und zum Gemüse geben. Möhrenstampf auf Teller verteilen, die glacierten Mettenden darauf anrichten.

Kaiserschmarrn mit flambierten Kornpflaumen

Zutaten für 4- 6 Pers.:

Für den Teig
4 Eier
125 ml Milch
125 g Mehl
50 g Zucker
50 g flüssige Butter
Salz
1 TI Butterschmalz
300g Pflaumen
4 El Rosinen
Puderzucker
ca. 8 cl Doppel-Korn
Zucker

Zubereitung:

Vorbereiten: Rosinen mit 6 cl Korn einweichen, Pflaumen entkernen, in Spalten schneiden und in einer Schale mit 2 El Zucker Saft ziehen lassen.

Eier trennen, in einer Schüssel die Eigelbe mit Mehl, Milch, einer Prise Salz und der Hälfte des Zuckers mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren, die flüssige Butter dazugeben und nochmals verrühren.

Die Rosinen abgießen und mit in den Teig geben. (Optional noch einen Schuss von dem Korn dazugeben.)

In einer Küchenmaschine oder mit dem Handmixer die 4 Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen.

Eischnee mit einem Kochlöffel unter den Teig heben.

Eine beschichtete Pfanne (mit Metallgriff!) erhitzen, den Butterschmalz hinein geben. Je nach Pfannengröße 1/3 bis die Hälfte des Teigs mit einer Kelle in die Pfanne geben – der Teig sollte ca. 1,5 –bis 2 cm hoch sein. Für 1 min. backen lassen.

Anschließend die Pfanne bei 180° Oberhitze in den vorgeheizten Ofen stellen. (Sollte der Teig von oben nicht braun werden für die letzten 2 min. die Grillfunktion einschalten!) Insgesamt für ca. 5 - 8 min. backen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Pflaumen erhitzen, den restlichen Korn hinzugeben und flambieren.

Wenn der Kaiserschmarrn Farbe angenommen hat aus dem Ofen holen, auf ein Brett stürzen und mit Löffel und Gabel „zerpflücken“. Anschließend mit Puderzucker bestäuben, auf Tellern anrichten und jeweils 2-3 El von den Pflaumen oben drauf geben. Den restlichen Teig auf die gleiche Weise verarbeiten.