



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

einfach & köstlich: Kleinigkeiten aus der Region

von Björn Freitag

Sendung vom 06.05.2016
(ESD beim WDR am 25.10.2014)

Regionale Küche ist absolut im Trend. Spitzenkoch Björn Freitag wird mit Produkten aus unserem Land Kleinigkeiten servieren, die sich schnell und ohne viel Schnick-Schnack zubereiten lassen. Auf der Speisekarte stehen Pastinaken-Püree mit krossen Entenbruststreifen, Reibekuchen mit Forellen-Mousse und süßer Grieß mit Kirschragout. Das klingt ganz einfach und ist echt köstlich.

Kleine Reibekuchen mit geräuchertem Forellenmousse

Zutaten für 4 Personen:

Für die Forellenfilets

4 geräucherte Forellenfilets
125 g Creme fraiche
1 Bio-Zitrone (Abrieb)
je 1 EL gehackte Kräuter: Dill, Schnittlauch, Petersilie
Salz, weißer Pfeffer

Für die Reibekuchen

4 Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
2 kleine Kohlrabi
1 Ei
Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss
2 EL Mehl
2-3 EL Butterschmalz

Zubereitung:

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

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

RENEPTE

Pastinaken-Püree mit krossen Entenstreifen

Zutaten für 4 Personen:

Für das Püree

4 mittlere Pastinaken (ca. 400 g)
2 EL Butter
1 Zwiebel
100ml Gemüsesfond
50ml Sahne
1-2 EL weißer Balsamico
Salz, weißer Pfeffer
Für die Entenbrüste
2 Entenbrüste
2-3 EL Speisestärke
1-2 EL mildes Curry-Pulver
Salz, Pfeffer
Butterschmalz
Thymian zum Garnieren

Zubereitung:

Die Pastinaken schälen und gleichmäßig würfeln, die Zwiebel ebenfalls schälen und grob würfeln. Zusammen mit Essig, Gemüsesfond und Sahne aufsetzen und ca. 20 min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend pürieren und abschmecken. Die Entenbrüste von der Haut befreien, Sehnen, Fett und Silberhaut entfernen und in Streifen schneiden. Stärke mit Curry und einer Prise Salz vermischen. Darin dann die Filetstreifen wälzen und in einer heißen Pfanne in Butterschmalz kurz und scharf von beiden Seiten braten. (Das Fleisch sollte innen noch rosa sein.) Anschließend kurz auf Küchenkrepp legen. Das Pastinaken-Püree auf Tellern anrichten, mit Thymian garnieren und die Entenstreifen dazulegen.

Dicke Bohnen mit Schmorzwiebelchen

Zutaten für 4 Personen:

Für die Bohnen
300 g Dicke Bohnen ohne Schote (ca. 800 g Dicke Bohnen mit Schote)
2 Zweige Bohnenkraut
60 g magerer Bauchspeck
150 ml Milch
150 ml Sahne
2 EL Mehl Salz, P
Für die Zwiebeln
200 g Perlzwiebeln, geschält, roh
3 Zweige Thymian, Salz
2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Bohnen aus der Schote holen, für 1 min. in Salzwasser blanchieren, abschrecken und anschließend die innere Bohne aus der Haut quetschen. Speck ohne Schwarte fein würfeln, in etwas Pflanzenöl anschwitzen, dann das Mehl einrühren, kurz mit anschwitzen und dann mit Milch und Sahne aufkochen lassen. Die geschälten Bohnen dazugeben, Bohnenkraut hacken und unterheben. Das Ganze für ca. 10 min. sanft köcheln lassen. Die Zwiebeln kräftig anbraten und dann ca. 10 min in der Pfanne ziehen lassen, mit gezupftem Thymian noch mal durchschwenken und mit den dicken Bohnen anrichten.

Süßer Grieß mit Kirschragout

Zutaten für 4 Personen:

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

Zubereitung:

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

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

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

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