

Einfach und köstlich Folge – Heimatküche mit Björn Freitag

Polnisch kochen mit Agata Reul

Rote Bete-Bouillon mit Roastbeef, Ei, Kartoffelstampf und Rote Bete-Salat

von Agata Reul

Agata kocht ein altes Familienrezept: Rote Bete-Rinderbouillon mit rosa gegrilltem Roastbeef, Kartoffelstampf, Stunden-Ei und Rote Bete Salat. Im Gegensatz zum Borschtsch sind in dieser Bouillon keine Rote Bete-Stücke, denn sie werden vorher heraus gesiebt. Für das Stunden-Ei hat Agata sich extra eine Methode ausgedacht, die ohne Sous-Vide-Garer bequem mit dem heimischen Backofen funktioniert.



Zutaten für ca. 4 Portionen:

Für die Brühe:

- 2 Zwiebeln
- 2 Liter Wasser
- 1 kg Rinderbeinscheibe oder Suppenfleisch
- 1 TL schwarzer Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- 4 Lorbeerblätter
- 200 g Lauch (weiße Abschnitte)

- 300 g Knollensellerie
- 100 g Petersilienwurzel
- 350 g Karotten

Für die Einlage:

- 1 kg frische Rote-Bete (möglichst große Knollen)
- Weißweinessig
- Zucker
- Salz & Pfeffer
- 4 Eier Größe M
- 200 bis 300 g Roastbeef (dicke Scheibe)
- 20 g Butterschmalz zum Braten
- 2 große, mehlig kochende Kartoffeln
- 30 g Butter
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Außerdem:

- Einmalhandschuhe
- 1 Passiertuch
- Küchenring bei Bedarf
- 1 Kanne oder Karaffe bei Bedarf

Zubereitung

- **Für die Grundbrühe:** Zwiebeln mit Schale halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in einem Suppentopf ohne Fett rösten, bis sie gut braun sind.
- Mit Wasser ablöschen, gewaschenes Fleisch, Pfeffer, Piment und Lorbeerblätter hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Alles ca. 1 Stunde bei geschlossenem Deckel köcheln lassen und ab und zu den entstehenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.
- Währenddessen Lauch, Knollensellerie, Petersilienwurzel und Karotten putzen, schälen oder waschen und in grobe Stücke schneiden. Nach 1 Stunde Kochzeit zur Brühe geben und alles weitere 2 Stunden bei kleiner Hitze und schräg aufgelegtem Deckel köcheln lassen.
- Dann Fleisch herausnehmen und die Brühe durch ein Passiertuch abseihen. <

Hinweis: Am besten man bereitet direkt eine größere Menge Brühe zu und friert sie dann z.B. ein. Das ausgekochte Fleisch kann man gut als Einlage verwenden.

Vorbereitungen für die Einlagen der Rote Bete-Bouillon:

- **Für den Rote-Bete-Salat** 2 Stück Rote Bete ungeschält in Wasser weich kochen. Abkühlen lassen, schälen, in eine Schale reiben und nach Belieben mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren. Ggf. mit Einmalhandschuhen arbeiten.
- **Für die Stunden-Eier** den Backofen auf 75 °C vorheizen. Eier in einen Topf oder eine Schale geben, mit heißem Wasser aus dem Hahn bedecken und für 70 Minuten in den Ofen stellen. Dann herausnehmen und vorsichtig pellen.
- Das Roastbeef eine halbe Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Kurz vor dem Braten salzen. In Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. Im vorgeheizten Ofen neben den Stunden-Eiern ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend in hauchdünne Scheiben schneiden.
- **Für den Stampf** die Kartoffeln schälen und grob würfeln. In gesalzenem Wasser garkochen und abgießen. Zusammen mit Butter und einer Prise Salz grob stampfen.

Rote Bete-Bouillon – kochen und anrichten

- Die restliche ungegarte Rote Bete schälen und in die Brühe reiben. 20 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb (ggf. Passiertuch) abgießen und mit Salz, Zucker, frischem Pfeffer und frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.
- Man kann alle Einlagen nach Belieben in 4 Suppentellern verteilen und dann die Bouillon angießen. Oder aber man verwendet zum Anrichten einen Küchenring: Zunächst Rote Bete-Salat hineingeben, leicht andrücken. Darauf Kartoffelstampf und je ein Ei verteilen. Ring sehr vorsichtig entfernen. Fleischscheiben um den Bete-Kartoffel-Ei-Turm anrichten und dann die heiße Rote Bete-Bouillon angießen – am besten mit Hilfe einer Kanne.

Brathering mit Bratkartoffelsalat mit Endivie, Speck und Mayonnaise

von Björn Freitag

Björn Freitag bereitet einen Klassiker aus dem Westen zu: Brathering (und -Makrele) in würziger Marinade. Dazu gibt es Bratkartoffelsalat mit Endivie und Speck sowie ein selbst gemachtes Dressing aus Mayonnaise. Das besondere an seinem Brathering ist, dass er schon nach 2 Stunden Ruhezeit schmeckt. Durch das Durchbraten und Einlegen des Herings stören die dünnen Gräten kaum noch im Mund.



Zutaten für 4 Portionen:

Für den Fisch:

- 4 grüne Heringe, filetiert (wahlweise auch z.B. Makrelenfilets)
- 1 große Zwiebel
- ½ l Wasser
- ¼ l Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Pimentkörner
- 1½ TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Rapsöl zum Braten
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Mehl

Für den Salat:

- 4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 1 Ei (sehr frisch)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 100 ml Rapsöl
- Fleur de Sel
- weißer Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Crème fraîche
- 50 g leicht durchwachsener Räucherspeck
- 1 Zwiebel
- 50 ml Olivenöl
- 4 große Blätter Endivie
- 8 Radieschen
- frische Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch)

Zubereitung:

- Für die Bratfisch-Marinade die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit Wasser, Weißweinessig, Salz, Zucker, angedrückten Pfeffer-, Senf- und Pimentkörnern sowie Lorbeer und Salz in einen Topf geben. Alles aufkochen, dann 15 Minuten bei wenig Hitze bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- Währenddessen reichlich Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Es sollte ca. 1 cm hoch in der Pfanne stehen.
- Fisch pfeffern und salzen, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Fisch ins heiße Fett geben. Bei mittlerer Hitze so lange braten, bis eine schöne Kruste entsteht. Fisch aus dem Öl nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine passend große Form legen.
- Heißen Würzsud über den Fisch gießen und alles abkühlen lassen. Dann mit Folie oder einem Deckel abdecken und den Bratfisch im Kühlschrank durchziehen lassen – mind. 2 Stunden – am besten über Nacht.
- **Für den Salat** die Kartoffeln schälen, würfeln und in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen – die Würfel sollten nicht weich werden. Abgießen und abkühlen lassen.
- **Für das Dressing** das Ei, Senf, Paprikapulver, Rapsöl, Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben. Pürierstab unten aufsetzen und anstellen, dann nach oben ziehen und so lange mixen, bis sich eine Mayonnaise bildet.
- Weißweinessig und Crème fraîche mit einem Löffel unterziehen.
- Speck in Würfel schneiden.

einfach & köstlich

- Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
- Abgekühlte Kartoffelwürfel in Olivenöl rundherum kross anbraten. Speck hinzufügen und mitbraten bis alles gut duftet. Am Ende noch die Zwiebeln hinzufügen und kurz anschwitzen.
- Währenddessen den Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern und die Blätter kleinzupfen.
- Radieschen putzen, waschen und in Scheibchen schneiden.
- Salat und Radieschen mit den heißen Bratkartoffeln mischen, auf Tellern verteilen und mit der Mayo beträufeln. Nach Belieben frisch gehackte Kräuter darauf streuen.
- Durchgezogenen Brathering zusammen mit dem Salat servieren.

Kopytka (Polnische Klöße) mit Petersilienpüree und Rote Bete

von Agata Reul und Björn Freitag

Für das dritte Gericht werden die Zutaten aus den ersten beiden Gängen kreativ und raffiniert verschmolzen. Agata und Björn haben eine schwierige Aufgabe zu bewältigen, denn sie dürfen nur 6 Hauptzutaten dafür verwenden. Sie entscheiden sich für typisch polnische Kartoffelklöße „Kopytka“. Dazu gibt es ein Petersilienpüree, das restliche Roastbeef vom ersten Gericht und marinierte Rote Bete.



Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie (kraus und/ oder glatt)
- Salz
- 50 ml Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 gekochte Rote Bete
- 3 EL Weißweinessig
- 50 ml Rapsöl
- 1 TL Zucker
- 500 g gekochte, leicht abgekühlte Kartoffeln (ohne Schale)
- 1 Ei
- 100 g Mehl ggf. etwas mehr
- 50 g Butter
- 8 Scheiben rosa gegartes Roastbeef

Außerdem:

- Schale mit Wasser und Eiswürfeln

Zubereitung:

- **Für das Püree** die Zwiebel schälen, grob kleinschneiden und zusammen mit der gewaschenen Petersilie ca. 5 Minuten in gesalzenem Wasser kochen und dann in Eiswasser abschrecken. Das Kochwasser im Topf lassen und beiseite stellen.
- Abgekühlte Zwiebeln und Petersilie mit den Fingern aus dem Wasser nehmen, ausdrücken, in einen Mixbecher geben und zusammen mit dem Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gekochte Rote Bete schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Essig, Rapsöl, Zucker, Salz und Pfeffer aufschlagen und die Rote Bete in der Sauce marinieren.
- **Für den Teig** die Kartoffeln fein stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Ei unterziehen und dann nach und nach das Mehl von Hand einarbeiten, bis sich der Teig nicht mehr feucht anfühlt. Es kann gut sein, dass man nicht die gesamte Menge an Mehl benötigt oder aber noch etwas mehr hinzufügen muss. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Teig auf einer bemehlten Fläche zu langen Rollen formen, die zum Schluss gut daumendick sein sollten. Teigrollen in kleine Stücke schneiden – ca. 3-4 cm lang.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen – man kann hierfür das Petersilienwasser s.o. verwenden. Ggf. Salz zufügen und die Klößchen in leicht siedendem Wasser so lange ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen – ca. 5 Minuten.
- Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Klöße mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und ein paar Minuten in der heißen Butter braten.
- Währenddessen Petersilienpüree kurz in einem kleinen Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen!
- Roastbeef in Scheiben schneiden.

Anrichten

- Fleisch- und Rote Bete-Scheiben auf Tellern verteilen, Kartoffelklöße daneben anrichten.
- Je einen guten Klecks Petersilienpüree obenauf setzen.

Tipp: das Püree schmeckt auch noch am nächsten Tag, Reste also einfach abgedeckt im Kühlschrank lagern. Es passt zu Wurst- oder Käseschnittchen und auch zu Gemüsegerichten.