



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

einfach & köstlich: Raffinessen aus Resten

von Björn Freitag

Sendung vom 13.05.2016
(ESD beim WDR am 01.11.2014)

Spitzenkoch Björn Freitag ist ein großer Freund der Resteküche und bringt es nicht übers Herz, Lebensmittel weg zu schmeißen. Heute wird er aus dem, was vom Vortag übrig blieb, eine leckere kreative Mahlzeit zubereiten. Auf der Speisekarte stehen Nudeln mit Kräuterpesto und Kohlrabi, Hühnerfrikassee mit Reis und ein Apfel im Schlafrock. Das klingt ganz einfach und ist echt köstlich

Bauernfrühstück mit Bratenresten

Zutaten für 4 Personen:

8 Eier
2 EL Mineralwasser
1 Zwiebel
6 -8 Pellkartoffeln (oder Salzkartoffeln) vom Vortag
3 Stangen Frühlingslauch
4 Scheiben kalter Schweinebraten
100 ml Bratensauce
Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Prise Muskat
Einige Blätter Rauke (Rucola)

Zubereitung:

Geschälte Kartoffeln in die Pfanne schneiden und in Olivenöl kross anbraten. Parallel Zwiebel und das Weiße vom Frühlingslauch fein schneiden und nach dem Wenden der Kartoffeln mit in die Pfanne geben.
Eier in eine Schüssel schlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit einem Schuss spritzigem Mineralwasser verquirlen.
Wenn die Kartoffeln kross sind, Eiermasse in die Pfanne geben und unterheben, vom Herd nehmen.
Schweinebraten in Scheiben schneiden und im Bratenfond ganz sanft erwärmen (nicht kochen!), damit das Fleisch saftig bleibt.
Das Grüne vom Frühlingslauch längs aufschlitzen, die Halme platt übereinander legen und längs in ganz schmale Streifen schneiden.
Kartoffel-Eiermasse auf Teller verteilen, den Braten mit der Sauce dazu anrichten, mit grobem Pfeffer aus der Mühle würzen, mit Streifen vom Frühlingslauch und Raukeblättern garnieren.

Reste
Raffinessen

Nudeln mit Kräuterpesto und Kohlrabi

Zutaten für 4 Personen:

300 -400 g Nudeln (z.B. Linguine, gekocht vom Vortag)
1-2 Kohlrabi mit Grün
Kräuter: je eine Handvoll Basilikum, Rucola, Petersilie
½ Knoblauchzehe
2 El Walnusskerne
3 El Parmesan, gerieben
1 Tl grobes Meersalz
4-5 El Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 75 ml Gemüsefond

Zubereitung:

Die Kräuter grob durchhacken, anschließend im Mörser (oder: im Mixer) mit geriebenem Parmesan, Meersalz, zerbröselten Walnusskernen, einer halben Knoblauchzehe, etwas weißem Pfeffer und dem Olivenöl im Mörser zu Pesto verarbeiten.

Kohlrabi schälen, schöne Blätter dabei zur Seite legen. Kohlrabi in Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft für 1 min. blanchieren. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schuss Gemüsefond aufgießen.

Nudeln in die Pfanne geben und nochmals durchschwenken, bis diese warm sind. Parallel Kohlrabiblätter fein aufschneiden und zu den Nudeln geben.

Nudeln mit Kohlrabi in Tellern anrichten und den Pesto darüber geben.

Hühnerfrikassee vom Suppenhuhn mit Basmati-Reis

Zutaten für 4 Personen:

1 Suppenhuhn
200 ml Hühnerbrühe
250 - 300 g Basmatireis
4 Stangen Schwarzwurzeln
12 Egerlinge oder Champignons
2 Stangen Sellerie
100 g TK Erbsen
2 Frühlingszwiebeln
6 Pimentkörner
2 Tl Speisestärke
Prise Zucker
Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 El Erdnussöl
2 El gehackter Koriander

Zubereitung:

Vom Suppenhuhn die Haut entfernen, Keulen und Brüste auslösen und klein schneiden. Schwarzwurzeln schälen, in Essigwasser zwischenlagern, dann in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne mit Erdnussöl anschwitzen. Champignons putzen, vierteln und mit in die Pfanne geben. Stangensellerie waschen, an der Vorderseite die Fäden ziehen, klein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Pimentkörner dazugeben (später wieder entfernen), mit Salz und Pfeffer würzen, mit einigen Spritzern Zitronensaft ablöschen. Frühlingszwiebeln klein schneiden und zusammen mit den Erbsen in die Pfanne geben und dann mit der Hühnerbrühe ablöschen und für 5 min. köcheln lassen.

Parallel Basmatireis waschen, in einem Topf mit 1 Prise Salz und einem daumenbreit Wasser über der Reisschicht zum Kochen bringen. Herd auf Minimum drehen, Topf mit Deckel zudecken und Reis garziehen lassen (saugt das ganze Wasser auf). Stärke mit kaltem Wasser auflösen und nach und nach davon etwas in die Pfanne Geben und noch einmal sanft aufkochen lassen bis diese bindet, dann runter drehen. Das Hühnerfleisch dazugeben und warm ziehen lassen. Reis mit Hühnerfrikassee anrichten und mit Koriander und mit Zitronenzesten garnieren.

Apfel im Schlafrock mit Vanillesauce

Zutaten für 4 Personen:

300 g Mehl
200 g Butter
80 g Zucker
Prise Salz
bei Bedarf etwas Wasser zum Teig geben (maximal 6 El)
4 Äpfel, mittelgroß (am besten Elstar)
Vanillesoße:
4 Eigelbe
50 g Zucker
150 ml Milch
50 ml Sahne
1 Vanilleschote

Zubereitung:

Den Teig kneten und nach einer Ruhepause im Kühlschrank dünn ausrollen. Dann um den geschälten und entkernten Apfel wickeln. Im Ofen bei 180°C (Ober-Unterhitze) ca. 30-35 Min backen. Dann kurz ruhen lassen.

Alle Zutaten für die Soße verrühren und in einer Metallschüssel auf einem Wasserbad „zur Rose abziehen“, also auf etwa 65°C bringen. Dann Die Vanillesauce etwas abkühlen lassen und zum Apfel servieren.