

---

**Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich!**  
**Bregenz mit Vorarlberg und Lindau**

**Inhalt**

Käsespätzle mit Röstzwiebeln ..... 2

Yak-Steaks mit gewürfelten Pastinaken, karamellierter Sahne und Zwiebel-Pickles ..... 4

Yak-Filets mit Pflaumenchutney und Petersilienwurzelpüree ..... 6

Vorarlberger Riebel mit Holundermus ..... 8

## Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Im Bregenzer Maurachbund hat Björn die typischen Käsespätzle probiert, sie werden in Vorarlberg auch Käsknöpfle genannt. Die regionale Besonderheit liegt hier in der Verwendung des Räbkäses.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g griffiges Mehl
- 7 Eier
- ca. 250 ml Wasser
- Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss
- 400 g geriebener Spätzlekäs (150gr Bergkäse 12 Monate gereift, 150gr Räbkäse, 100 g Bergkäse 6 Monate gereift; Menge kann aber nach Belieben bzw. Geschmack variiert werden)
- ca. 60 g Butter
- 3 Zwiebeln
- Öl zum Frittieren

### Zubereitung:

- Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in heißem Öl bei 180°C frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Butter in einer Pfanne erhitzen bis sie braun ist und ein nussiges Aroma bekommt.
- Mehl, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss in eine Schüssel geben, Wasser und Eier zufügen und mit einem Kochlöffel zu einem dicklichen/festen Teig verarbeiten, bis dieser Blasen wirft.

- Einen Topf mit Salzwasser aufkochen lassen, den Teig durch einen Spätzler drücken und einmal aufkochen lassen (die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen).
- Die Spätzle in eine Schüssel abschöpfen, die Käsemischung drunter rühren, das Ganze noch einmal kurz aufwärmen, damit der Käse schmilzt und Fäden zieht.
- Auf Teller anrichten, mit brauner Butter beträufeln und Röstzwiebeln darüber streuen.

## Yak-Steaks mit gewürfelten Pastinaken, karamellisierter Sahne und Zwiebel-Pickles

Rezept von Milena Broger

Yak-Fleisch ist ein sehr fettarmes Fleisch, welches durch seinen hohen Protein- und Vitamingehalt glänzt und auf der Zunge zergeht. Björn hat als Gastgeschenk ein gutes Stück Yak-Fleisch ins Restaurant Weiß mitgebracht. Milena Broger und er bereiten es auf verschiedene Art und Weise zu:



### Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Yak-Steaks/-Entrecote
- 400 g Pastinaken
- 5 EL Butter
- 250 ml Sahne
- 100 g eingelegte Zwiebel-Pickles
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Pastinaken würfeln und in einer Pfanne mit reichlich Butter anrösten und anschließend gut durchschwenken, mit Salz würzen.
- Sahne in eine heiße (!) Pfanne geben und aufkochen lassen bis sich ein am Pfannenboden/an der Pfannenseite eine Kruste bildet.
- Flüssigen Teil der Sahne abgießen und zusammen mit den angerösteten Teilen und einer Prise Salz in einer Schüssel gut verrühren.
- Yak-Steaks von beiden Seiten 1-2 Minuten scharf anbraten oder grillen (am besten auf Holzkohle), anschließend im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad garen (ca. 10 Min pro 2 cm Fleischdicke) und mit Salz und Pfeffer würzen.

- Steaks aufschneiden und mit den Zwiebel-Pickles anrichten, zusammen mit den gewürfelten Pastinaken und der karamellisierten Sahne servieren.

## Yak-Filets mit Pflaumenchutney und Petersilienwurzelpüree

Rezept von Björn Freitag

Tipp von Björn: Das Rezept lässt sich auch mit Rinderfilet wunderbar nachkochen.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Yak-Filet oder Rinderfilet
- 6 Pflaumen
- 2 EL Pflaumenmus
- 10 g Ingwer
- 400 ml Fleischfond
- 1 EL Eingelegte Senfsaat
- 3 Petersilienwurzeln
- 2 Quitten
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml Apfelsaft
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Petersilienwurzeln und Quitten klein schneiden, ca. 40 Minuten im Topf mit dem Apfelsaft garen.
- Pflaumen entkernen und halbieren.
- Ingwer fein hacken und zusammen mit Pflaumenmus, Fleischfond und eingelegtem Senfsaat ca. 25 Min. einkochen.

- Yak-Filets von beiden Seiten 1-2 Minuten scharf anbraten, anschließend entweder in der Pfanne bei mittlerer Temperatur oder im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad fertigkochen (ca. 10 Min pro 2 cm Fleischdicke), erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebelblätter halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl langsam andünsten.
- Petersilienwurzeln und Quitten im Mixer zu einem fluffigen Püree verarbeiten.
- Aufgeschnittene Filets auf das Pflaumenchutney setzen und mit Petersilienwurzelpüree und gedünsteten Zwiebelblättern servieren.



## Voralberger Riebel mit Holundermus

Der Voralberger Rieblmais ist eine über 300 Jahre alte Maissorte. Richard Dietrich hat Björn gezeigt, wie er ihn traditionell zubereitet.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g gemahlener Voralberger Riebelmais
- 600 ml Milch und Wasser (Verhältnis 2:1)
- ½ EL Butter
- 1 TL Salz
- 1 EL Butterschmalz zum Braten
- Holundermus

### Zubereitung:

- Milch und Wasser aufkochen.
- Salz und Butter in die kochende Milch geben.
- Den gemahlenden Mais heiß einrühren.
- Topf zudecken und am Herdbrand zu Riebel aufquellen lassen (mind. 1 Stunde, besser mehrere Stunden).
- Den Riebel mit Butterschmalz langsam knusprig braten (am besten in einer Eisenpfanne).
- Wenn der Boden gebräunt ist, den Riebel einmal wenden (zwischendurch mit dem Pfannenwender in der Pfanne stochern („riebeln“).)
- Riebel mit Holundermus servieren.