

## Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich – Kiel und die Förde

### Inhalt

Traubenkern Focaccia mit Kieler Sprotten.....	1
Norddeutscher Milchreis mit White Tiger Garnelen.....	3
Labskaus „moderner Art“ .....	5
Selbstgemachte Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Remoulade.....	7
Currysauce á la Björn.....	9

### Traubenkern Focaccia mit Kieler Sprotten

Rezept von Mathias Apelt

Kieler Sprotten sind ein echtes Kieler Original und durch den intensiven Räucherprozess sehr aromatisch. Deshalb werden sie auch als Gewürz eingesetzt. Mathias Apelt krönt mit ihnen seine Focaccia.



#### Zutaten für 3-4 Personen:

- 2 EL Traubenkernöl
- 3 EL Traubenkernmehl
- 250 g Mehl
- 10 Kieler Sprotten (oder Sardellen)
- 1 TL Salz



- 1 TL Zucker
- 20 g frische Hefe
- 6 Stangen Spargel
- 10 getrocknete Tomaten
- Frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Rosmarin)

### **Zubereitung:**

- Für den Teig Mehl, Zucker und Salz vermischen. Die Hefe darüber bröckeln und Traubenkernöl und lauwarmes Wasser zugeben. Die Masse mit einer Küchenmaschine oder dem Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten.
- Kieler Sprotten klein schneiden und dem Teig hinzufügen.
- Teig auf einem geölten Backblech auslegen und mit Schalotten, Knoblauch, getrockneten Tomaten und Rosmarin belegen.
- Im Ofen bei 180° Heißluft für 30 Minuten backen.
- Die gebackene Foccacia aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
- Die Scheiben noch einmal kurz in der Pfanne mit etwas Öl anrösten und wie gewünscht anrichten und servieren.

## Norddeutscher Milchreis mit White Tiger Garnelen

Rezept von Björn Freitag

Was nicht passt, wird passend gekocht. Björn ist ein Meister der Regionalisierung von Rezepten. So hat er sich etwas ganz Besonderes überlegt: Ein Risotto, das er im Handumdrehen zu einem nordischen Milchreis verwandelt. Natürlich mit White Tiger Garnelen vom regionalen Züchter in Strande.



### Zutaten für 3-4 Personen:

- 500g Rundkornreis
- 400 ml Gemüsefond
- 500g White Tiger Garnelen
- Butter zum Anbraten
- 1 EL Zucker
- 1 Zweig frischen Thymian
- 2 Schalotten
- 100 ml Milch



### **Zubereitung:**

- Garnelen schälen, Schalotten würfeln.
- Schalotten in Butter anschwitzen und die Garnelenschalen hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Zucker und Thymian hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
- Milchreis mit den Schalotten anschwitzen und nach und nach mit dem bereits vorbereiteten Fond ablöschen.
- Milch hinzugeben und reduzieren lassen.
- Die Garnelen kurz in der Pfanne anbraten.
- Garnelen mit dem Milchreis anrichten.

## Labskaus „moderner Art“

Rezept von Sonja Lugowski

Björn Freitag war mit den Donnerlüttchen Sonja und Jessica auf der Galloway-Farm und sie haben Fleisch mitgebracht. Es gibt Labskaus! Ein echter nordischer Klassiker, der dieses Mal modern interpretiert wird.



### Zutaten für 5 Portionen:

- 1 kg gepökelte Rinderbrust
- 700 g Rote Bete
- 600 g Kartoffeln
- 150 g Butter
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- 5 Eier
- 5 Matjes
- ca. 4 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- ca. 8 Pimentkörner
- Pfeffer
- Tafelessig
- Rübensirup
- Eingelegtes Gemüse

### **Zubereitung:**

- Gepökelte Rinderbrust waschen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben.
- Die Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pimentkörner hinzugeben und langsam aufkochen lassen.
- Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und das Fleisch insgesamt 1,5 Stunden köcheln lassen.
- Die Zwiebeln schälen und vierteln und gemeinsam mit dem grob geschnittenen Suppengrün nach einer Stunde Kochzeit zur Rinderbrust geben.
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Nach dem Abgießen mit Butter stampfen.
- Die Rote Bete in Wasser garkochen, anschließend pellen und pürieren.
- Die Rinderbrust nach 1,5 Stunden Kochzeit aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Die Brühe aufbewahren.
- Sobald die Rinderbrust abgekühlt ist, kann sie in kleine Würfel geschnitten und durch den Fleischwolf mit einer mittelgroben Scheibe gelassen werden.
- Das gewolfte Fleisch gemeinsam mit den gestampften Kartoffeln und der pürierten Roten Bete in einen Topf geben, erwärmen und mit Essig, Salz, Zuckerrübensirup und der Rinderbrühe abschmecken.
- Spiegeleier braten und Labskaus mit Spiegeleiern, Matjes und dem eingelegten Gemüse anrichten.

## Selbstgemachte Fischstäbchen mit Kartoffelstampf und Remoulade

Rezept von Sonja Lugowski

Fischstäbchen mit Kartoffelpüree kennt jedes Kind, meist sind sie nicht selbstgemacht. Dabei ist es genauso leicht wie die fertigen in der Pfanne anzubraten, wie uns Sonja vom Donnerlüttchen gezeigt hat.



### Zutaten für Personen:

- 600 g Hechtfilet
- 1,2 kg Kartoffeln
- 180 g Butter
- Salz
- Muskatnuss
- 1 Eier
- 1 EL Senf
- 400 ml Sonnenblumenöl
- ¼ Salatgurke
- 2 Saure Gurken
- 1 Schalotte
- ½ Zitrone
- Schnittlauch
- Grobes Paniermehl
- Mehl zum Panieren
- Geklärte Butter oder Butterschmalz zum braten





### **Zubereitung:**

- Das Hechtfilet waschen, abtupfen und die Gräten herausschneiden, sodass Streifen aus dem Filet entstehen. Den Hecht in ca. 50 g schwere Stäbchen schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.
- Die Salatgurke der Länge nach vierteln und die Kerne herausschneiden. Die Gurke, die Gewürzgurke und die Schalotte in kleine Würfel schneiden. Ein Ei trennen, das Eigelb mit dem Senf vermengen und das Eiweiß beiseitestellen.
- Eigelb und Senf in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät nach und nach das Öl hinzugeben. Am Anfang muss man dabei sehr vorsichtig sein und das Öl nur tröpfchenweise hinzugeben.
- Zu der so entstandenen Mayonnaise die Gurken und Schalottenwürfel geben und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz abschmecken. Den Schnittlauch schneiden und hinzugeben.
- Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Butter schmelzen. Die Kartoffeln gemeinsam mit der Butter stampfen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.
- Die Fischstäbchen salzen, dann in Mehl, im übrigen Eiweiß und im Paniermehl wenden.
- Die Fischstäbchen in geklärter Butter oder Butterschmalz goldbraun braten.



## Currysauce á la Björn

Rezept von Björn Freitag

NRW-Botschafter Björn bringt den kulinarischen Ruhrpott mit seiner fruchtigen Currysauce nach Kiel. Genau der richtige Dip für die nordischen Fischstäbchen.



### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 200 g getrocknete Mango
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Currypulver Madras
- Weißer Essig (Balsamico der Weißwein) zum Ablöschen
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Gemahlene Meersalz



---

### **Zubereitung:**

- Zwiebel schälen und fein würfeln, Mango fein hacken.
- In einer beschichteten Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 10 min. gut durchschmoren.
- Tomatenmark einige Minuten mitrösten – Vorsicht: brennt schnell an! Dann mit Essig ablöschen und im Anschluss Currypulver hinzugeben.
- Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Mangostückchen dazugeben und alles bei kleiner bis mittlere Hitze etwa 20 Min köcheln lassen.
- Wer es gerne scharf mag, kann noch geschnittene Chilis hinzugeben. Die Sauce kann auch gut kalt serviert werden!