

## Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag

### Kasachisch kochen mit Alexander Wulf

#### **Plov mit Huhn und Tomatensalat**

von Alexander Wulf

Sternekoch Alexander Wulf besinnt sich bei diesem bodenständigen Rezept auf seine ehemalige Heimat Kasachstan, wo er einen Teil seiner Kindheit verbrachte. Den Plov kasachischer Art könnte man in Sachen Zubereitung in etwa wie eine Paella mit Fleisch beschreiben. In dem gedämpften Reistopf landen diesmal Geflügelfleisch, Zwiebeln, Karotten und Paprika, reichlich Knoblauch und Trockenfrüchte. Dazu passt ein frisch gemachter Tomatensalat mit weißer Sauce.

#### **Zutaten für 4 Portionen:**

100 ml Rapsöl  
300 g Hähnchenflügel und -unterschenkel  
300 g Hühnerbrustfilet  
150 g Innereien vom Geflügel z.B. Herz, Leber (nach Belieben)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Gemüsezwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g Karotten  
2 Lorbeerblätter  
250 g Landkornreis, parboiled  
1 l Geflügelfond  
1 große, rote Paprika  
4 EL Rosinen  
5 EL getrocknete Apfelwürfel  
¼ Bund glatte Petersilie  
¼ Bund krause Petersilie  
1-2 Zweige Koriander (nach Belieben)

#### *Für den Salat:*

8 reife Tomaten  
1 Gemüsezwiebel  
200 g Crème fraîche  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Zweige Dill

**Zubereitung:**

- Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Schmortopf erhitzen. Geflügelfleisch darin rundherum kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Währenddessen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Karotten schälen und fein raspeln.
- Das geröstete Fleisch auf einen Teller geben und in derselben Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Karotten mit den Lorbeerblättern kräftig anbraten.
- Das Fleisch unterziehen.
- Reis obenauf verteilen – jetzt nicht mehr umrühren!
- Mit dem Geflügelfond ablöschen, Deckel aufsetzen und alles bei wenig Hitze ca. 40 Minuten garen lassen, bis der Reis gar und die Flüssigkeit aufgesogen ist.
- In der Zwischenzeit **für den Salat** die Tomaten waschen, trocknen, Strunk herausschneiden. Tomaten klein schneiden und in eine Salatschale geben.
- Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und zu den Tomaten geben.
- Crème fraîche und Zitronensaft verrühren und unterziehen.
- Salat mit Salz und Pfeffer würzen.
- Dill waschen, trockenschleudern, hacken und über dem Salat verteilen.
  
- **Nach ca. 30 Minuten Garzeit für den Plov** die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
- Paprika und Trockenfrüchte zur Reispfanne geben, umrühren und alles 5 Minuten ziehen lassen.
- Kräuter waschen, trockenschleudern, putzen und hacken. Unter die Reispfanne mischen und alles weitere 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Am besten schmeckt der Plov, wenn er recht trocken, also nicht matschig, ist.
- Plov in tiefen Tellern anrichten.
- Salat umrühren und in Schüsseln servieren.

## Schweinepfeffer à la Björn mit Würzelgemüse und schnell „gepickeltem“ Gemüse

von Björn Freitag

Westfälischer Schweinepfeffer ist eigentlich ein Schmorgericht von der Schweineschulter mit vielen Zwiebeln, Schokolade und Rotwein. Björn Freitag macht den Schweinepfeffer auf eine besondere Art – und zwar mit heller Sauce! Das Gericht ist schnell gemacht, denn er verwendet Schweinefilet. Dazu schmeckt knackiges, süß-saures Gemüse.

### Zutaten für 4 Personen:

*Für das schnell „gepickeltes“ Gemüse:*

300 ml Wasser  
300 ml Weißweinessig  
1 EL gelbe Senfkörner ganz  
2 Lorbeerblätter  
1 EL Salz  
1 EL Zucker  
10 Perlzwiebeln  
3 kleine Gurken  
6 Mini-Maiskölbchen  
200 g weißer Rettich  
Div. frische Kräuter wie Dill, Petersilie

### Zubereitung:

- Wasser und Essig in einem Topf warm werden lassen und die Gewürze sowie den Zucker hinzufügen.
- Perlzwiebeln schälen und mit einem kleinen Messer einstechen.
- Gurken waschen und in Scheiben schneiden.
- Maiskolben einmal längs halbieren.
- Rettich schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Gemüse in eine Schüssel geben und den warmen Sud darüber gießen. Das Gemüse sollte gut bedeckt sein. Ca. 30 Minuten ziehen und dabei abkühlen lassen. Dann noch einmal 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Tipp: Der Geschmack wird intensiver, wenn man es über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt.

*Für den Schweinepfeffer à la Björn:*

1 Wurzelpetersilie  
1 Möhre  
1 Pastinake  
¼ Knollensellerie

20 g Butter  
50 g geräucherter, leicht durchwachsener Speck  
1 l Gemüse- oder Kalbsfond  
2 Lorbeerblätter  
700 g Schweinefilet  
2 EL Rapsöl  
Pfeffer  
Salz  
1 große Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
2 Pimentkörner  
2 Wacholderbeeren  
¼ l Weißwein, trocken (z.B. Weißburgunder)  
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst  
2 EL Worcestershiresauce  
200 ml Sahne  
2 EL Crème fraîche  
3 Zweige krause Petersilie  
1 Scheibe Pumpernickel

Dazu schmeckt frisches Graubrot

## **Zubereitung**

- **Gemüse** putzen, schälen und fein würfeln.
- Butter in einem Schmortopf heiß werden lassen, Speck hinzufügen und kräftig anbraten.
- Alle Gemüsewürfel hinzufügen und ca. 5 Minuten anrösten, dabei wenden.
- Fond angießen, Lorbeerblätter hinzufügen, Deckel aufsetzen und das Gemüse ca. 10 Minuten bei wenig Hitze garen.
  
- **Fleisch** parieren (Sehnen und Haut entfernen) und feine Scheiben schneiden.
- Filetscheiben kurz in Rapsöl krossbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen. Pfanne nicht reinigen, sondern kurz zur Seite stellen. Tipp: Nicht zu viel Fleisch auf einmal in die heiße Pfanne geben, da diese sonst abkühlt und das Fleisch nicht mehr kross wird.
  
- **Für die Sauce** die Zwiebel schälen und in größere Streifen schneiden.
- Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.
- Beides in der Pfanne in dem Fleischsaft anschwitzen. Deckel aufsetzen und kräftig braten lassen, bis das Gemüse braun wird und gut duftet. Immer wieder schwenken.
- Thymianblättchen fein hacken und zusammen mit Piment, angedrückten Wacholderbeeren, Pfeffer sowie Salz zu den Zwiebeln geben.
- Mit Weißwein ablöschen, Worcestershiresauce hinzufügen und alles einmal kräftig aufkochen lassen.

- Sahne hinzugießen, Crème fraîche hineinrühren.
- Sauce warm werden, aber nicht mehr kochen lassen. Ist sie zu dickflüssig, dann noch mit etwas Fond strecken.
- Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterziehen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das gebratene Fleisch in der Sauce warm werden lassen.

**Anrichten:**

- Bissfest gegartes Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen und auf den Tellern verteilen.
- Daneben das Fleisch anrichten und mit Sauce beträufeln. Achtung: Gewürzblätter und -körner entfernen.
- Pumpernickel mit den Fingern zerkrümeln und als Topping obenauf streuen.
- Das gepickelte Gemüse und Graubrot dazu servieren.

**Speckfannkuchen mit Senf-Kaviar, Dörrobst und Minz-Schmand**

Fusionsgericht von Björn Freitag und Alexander Wulf

Dieses Gericht vereint die Zutaten von Björn Freitag und Alexander Wulf – und heraus kommt ein ambitioniertes Dessert mit sage und schreibe 4 Komponenten. Eine gewagte Kombination, die geschmacklich hoch spannend ist und wunderbar schmeckt. Das Gericht passt auch als Hauptgang. Fazit: Die Mühe lohnt sich!

**Zutaten für 4 Portionen:**

50 g durchwachsener Speck  
20 g Senfkörner  
200 ml Weißwein (aufgeteilt)  
7 EL Zucker (aufgeteilt)  
3 EL Zitronensaft, frisch gepresst (aufgeteilt)  
1 TL Rapsöl  
2 Eier  
1 Prise Salz  
100 g Mehl  
100 g Sahne  
2 EL Rosinen  
2 EL getrocknete Äpfel  
50 g Schmand  
1 EL Minze, fein gehackt

## **Zubereitung:**

- **Speck** in kleine Würfel schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne anbraten und langsam kross werden lassen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- **Senfkörner** derweil in einem sehr kleinen Topf erhitzen, dann mit 100 ml Weißwein ablöschen, 1 EL Zucker hinzufügen. Alles ca. 20 Minuten bei wenig Hitze köcheln lassen, bis die Körner aufplatzen, ggf. etwas mehr Wein angießen. Dann 2 EL Zitronensaft und das Öl unterziehen.
- Währenddessen **für den Teig** Eier trennen.
- Eigelbe mit Salz und 3 EL Zucker schaumig schlagen.
- Mehl und Sahne hinzufügen und alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Ggf. noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
- Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
- **Rosinen und getrocknete Äpfel** in 100 ml Weißwein aufkochen, 2 EL Zucker hinzufügen und alles ca. 5 Minuten reduzieren lassen.
- **Schmand** mit 1 EL Zitronensaft, 1 EL Zucker und der gehackten Minze verrühren.
- Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Teiges darin verteilen und diesen mit einem Viertel des Specks bestreuen. Von beiden Seiten goldbraun braten. Nach und nach 4 Pfannkuchen backen. Tipp: Nach Belieben kann man auch kleine, dicke Pfannkuchen in Ringen ausbacken.

## **Anrichten:**

- Speckpfannkuchen auf Teller legen, den Schmand in großen Klecksen darauf verteilen.
- Das Trockenobst und den Senf-Kaviar obenauf und daneben anrichten.
- Mit Minze-Blättchen garnieren.