

## Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag

### Italienisch kochen mit Graziella Lindner

#### **Parmigiana di Melanzane**

von Graziella Lindner

Der Auberginenauflauf ist ein Klassiker der süditalienischen Küche. Graziella hat ein Rezept ihrer Tante aus Sizilien mitgebracht und spiegelt ihre Wurzeln damit wider. Basis für das cremig-würzige Gericht sind eine mit Liebe gekochte Tomatensauce, gutes Olivenöl und die gekonnte Verarbeitung der Auberginen. Das Gericht kann warm, lauwarm oder sogar abgekühlt genossen werden.

#### **Zutaten für 4 Portionen:**

##### *Für die Tomatensauce:*

1 l passierte Tomaten  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Basilikum  
2 Lorbeerblätter  
1 Chilischote  
1 EL Zucker  
1 TL Oregano  
etwas Olivenöl  
Salz & Pfeffer

##### *Für die Parmigiana:*

3-4 Auberginen  
250 g Mozzarella  
100 g Parmesan  
reichlich Olivenöl zum Frittieren  
Salz & Pfeffer

#### **Zubereitung:**

##### *Für die Tomatensauce:*

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden, Chilischote in kleine Ringe schneiden
- Karotte schälen und fein reiben
- Basilikum waschen und trocknen
- Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in etwas Öl anbraten

- passierte Tomaten mit dem geriebenen Gemüse, Zucker, Oregano und den Lorbeer- und Basilikumblättern in die Soße geben und ca. 15 Minuten auf starker Stufe aufkochen lassen
- mit Salz, Pfeffer und der Chilischote abschmecken und weitere 90 Minuten auf schwacher Hitze weiter köcheln lassen, gelegentlich umrühren

## *Für die Parmigiana:*

- in der Zwischenzeit die Auberginen waschen, trocknen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden
- die Auberginenscheiben mit reichlich Salz bestreuen und in einem Sieb stapeln, damit das Salz dem Gemüse die Flüssigkeit und die Bitterstoffe entziehen kann
- die Auberginen sollten ca. 1 Stunde im Sieb liegen
- nach der Ziehzeit das Salz der Auberginen abwaschen und die Scheiben gut mit einem Tuch abtupfen
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin portionsweise frittieren, bis es goldbraun ist
- Mozzarella in Scheiben schneiden, Parmesan reiben
- nun die Parmigiana in einer Auflaufform schichten - dazu erst etwas Tomatensauce auf den Boden der Form verteilen und die Auberginen darüber schichten
- mit den Mozzarellascheiben und reichlich Parmesan bestreuen und wieder mit etwas Sauce bedecken
- den Vorgang ca. 2- bis 3-mal wiederholen, je nachdem wie groß die Form ist und wie viele Zutaten übrig sind
- die Parmigiana di Melanzane bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen geben
- nach der Garzeit bei ausgeschaltetem Ofen und offener Tür noch ca. 5 Minuten ziehen lassen

## **Graupen-Risotto mit gebratener Forelle und krossem Speck**

von Björn Freitag

Björn greift mit diesem Rezept einen Klassiker der norditalienischen Küche auf, setzt ihn aber aus typisch heimischen Produkten neu zusammen. Björn schafft es so, beide kulinarischen Welten miteinander zu verbinden. Mit der Kombi aus Graupen, heimischer Forelle und krossem Speck kann er auch die Italienerin Graziella richtig begeistern.

### **Zutaten für 4 Portionen:**

200 g Perlgraupen  
500 ml Gemüfefond (aus 1 Sellerieknolle, 1 Petersilienwurzel, 3 Karotten, 1 große Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfefferkörner)  
250 g TK-Erbesen  
2 Schalotten  
100 ml Weißwein  
6 Scheiben Frühstücksbacon (ungeräuchert)  
1 Regenbogen- bzw. Lachsforelle (ca. 400-500 g für 2 Filets)  
1 Zitrone  
100 ml Sahne  
1/4 Blumenkohl  
1 Lorbeerblatt  
2-3 EL Butter  
Etwas Mehl  
Pflanzenöl  
Kresse zum Garnieren

### **Zubereitung:**

- Schalotten fein würfeln und in einem Topf mit etwas ÖL anschwitzen
- Graupen dazugeben, ebenfalls kurz anschwitzen und dann mit dem Weißwein ablöschen, dann das Lorbeerblatt dazugeben
- sobald der Wein eingekocht ist, mit Gemüfefond ablöschen und wieder zum Kochen bringen.
- Blumenkohl fein reiben und dazugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen
- dann Erbsen und Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, weitere 2-3 Minuten köcheln und kurz ruhen lassen

### **Parallel:**

- die Bacon-Scheiben im Ofen auf einem Blech mit Backpapier kross backen
- die Forellen filetieren, Gräten entfernen, portionieren, salzen, leicht mit Mehl bedecken und auf der Haut krossbraten, dabei Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben

**Anrichten:**

Graupen-Risotto auf Teller anrichten, Forelle darauf legen und mit Bacon, gebratener Zitronenscheibe und Kresse garnieren.

**Forellen-Ravioli mit Erbsen-Speck-Schaum**

von Björn Freitag und Graziella Lindner

Graziella und Björn sprühen vor Kreativität. Sie schaffen es doch tatsächlich spontan aus den Resten ein Rezept zu kreieren, das schon in Richtung Sterneküche geht. Handgemachte Ravioli mit kreativer Füllung und geschäumter, würziger Sauce. Die beiden sind selbst von ihrem Ergebnis begeistert.

**Zutaten für 4 Portionen:**

*Für den Nudelteig:*

150 g Mehl  
150 g Hartweizengries + etwas Gries zum Verarbeiten  
2 Eier + 1 Eigelb  
1 Schuss Wasser  
Prise Salz

*Für die Füllung:*

1 Forellenfilet ohne Haut und Gräten  
Ca. 100 g gekochter Blumenkohl  
1/2 rote Chilischote  
75 ml Sahne  
Weißer Pfeffer  
Salz

*Für die Sauce:*

1 Zwiebel  
6 Scheiben Frühstücksbacon  
150 g TK Erbsen  
200 ml Gemüfefond  
75 ml Sahne  
Weißer Pfeffer  
Salz  
2 EL Olivenöl

*Außerdem:*

50 g Butter +1 Nocke zum Schwenken  
2-3 EL frisch geriebener Parmesan  
Minze zum Garnieren  
1 Küchenring zum Ausstechen

### **Zubereitung:**

#### *Für den Nudelteig:*

- alle Zutaten für den Nudelteig in die Küchenmaschine mit Knethaken geben und gut durchmischen, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen
- Masse auf die mehlierte Arbeitsfläche geben und nochmals mit den Händen gut durchkneten
- anschließend den Teig einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen

#### *Für die Füllung:*

- Forellenfilet von der Haut befreien und Gräten ziehen
- zusammen mit dem gekochten Blumenkohl, der fein geschnittenen Chili, der Sahne sowie etwas Salz und weißem Pfeffer im Mixer pürieren
- anschließend kaltstellen

#### *Für die Sauce:*

- Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen
- gewürfelten Speck dazugeben
- wenn der Speck Farbe angenommen hat mit Gemüsefond ablöschen, etwas einkochen, Sahne und Erbsen dazu geben und noch einmal für ca. 5 Minuten kochen lassen
- danach die Masse durch ein feines Sieb drücken

#### *Für die Ravioli:*

- mit Hilfe der Nudelmaschine zwei dünne Teigbahnen ausrollen, ca. 2-3 mm dick
- die Füllung mit einem Löffel mit genügend Abstand darauf geben und mit verquirltem Ei umpinseln
- dann die zweite Bahn Nudelteig darüberlegen, rund um die Füllung die Luft herausdrücken und den Nudelteig dabei festdrücken
- Ravioli ausstechen, die Rändern nochmals auf Dichtheit überprüfen und andrücken
- in Salzwasser al dente garen
- Ravioli in einer Pfanne in etwas Butter durchschwenken und mit Parmesan bestreuen
- Parallel die Sauce erwärmen, etwas Butter hinzugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen

### **Anrichten:**

Ravioli und Erbsenschaum in Tellern anrichten und mit Minze garnieren